

平成28年12月19日

保護者 各位

群馬県立大泉高等学校  
校 長 加 藤 由 典  
生徒指導主事 森 山 弘

### 私たちのスマホ利用ルールについて

師走の候、ますます御健勝のこととお喜び申し上げます。

日頃より本校の教育活動につきまして、ご理解、ご協力をいただき感謝申し上げます。

さて、本校ではネットモラル及びネットリテラシーの向上を図るとともに、インターネットを介した問題行動及びいじめ等の未然防止を図るために生徒主体で「私たちのスマホ利用ルール」を策定しました。

つきましては、ご家庭でもスマホ利用ルールの徹底にご協力していただきたくお願い申し上げます。

### 記

#### 一. 12時以降は触らない

スマホなどの画面は光が強くその後の睡眠を阻害します。就寝前は触らないようにしましょう。また、通知などが来てしまうとどうしても気になってしまうものです。お互いに不要不急の連絡をしないことはもちろんのこと、通知オフなどの設定を適切に行いましょう。

#### 一. 「ながらスマホ」はしない

自転車を運転しながら、歩きながら、食事をとりながら、勉強しながらなどの「ながらスマホ」は失礼になったり、効率が落ちたり、最悪の場合は命の危険もあります。自分と周りの人を守るため、責任ある使い方をしましょう。

#### 一. 送信前の一呼吸

メールを送信するときやSNSに投稿するとき「これを見た人はどう感じるだろうか?」「誰かを不快にしまったり、不適切な内容だったりしないだろうか?」ということをしっかりと考えましょう。あなたの一言で誰かが傷ついたり、自身が大変なことになったりしてしまうかもしれません。そうならないように送信する前にもう一度内容を考えましょう。

以上