

SNS 講習会がありました

揖保川中学校のみなさんお元気ですか？僕は元気です。

先日の SNS 講習会では、スマホや SNS を安全に使うために大切なことをたくさん学びました。便利な道具だからこそ、正しい使い方をしないとトラブルが起こることがあります。講習会で学んだ内容を、あらためて振り返ってみましょう。

1. 言葉は相手を大きく傷つける

SNS に書いた言葉には、声の調子や表情がありません。軽い気持ちで書いた一言でも、相手はとてもつらい思いをするかもしれません。「相手の気持ちを考える」「見られても良い言葉だけを書く」ことを心がけましょう。

2. 一度出した情報は消えない

写真・動画・メッセージは、画面から消しても、相手が保存していれば残ります。広がってしまうと取り戻せません。投稿する前に「本当に大丈夫？」と 10 秒考える 習慣が大切です。

3. 個人情報を守る

本名・住所・学校名・制服・家の中の写真などは、知らない人に知られると危険につながります。実際毎年のように SNS からの情報を利用して、被害者が生まれています。「教えない・見せない・広げない」を忘れないようにしましょう。ラインのアイコン、インスタグラムのストーリーズなども同様です。

4. いじめにつながる使い方は絶対にしない

他人の悪口、うわさ話、ふざけた動画の投稿は、相手を深く傷つけます。見ているだけでも「いじめの仲間」になってしまうことがあります。「しない・させない・見逃さない」を合言葉にしましょう。

5. 時間を決めて使う

スマホはとても便利ですが、つい長時間使ってしまいます。勉強や睡眠に大きく影響することもあります。「使う時間を決める」「寝る前は触らない」など、自分でルールを作って守りましょう。

6. エナジードリンクは身体に悪影響

エナジードリンクの話題になったとき、生徒のみなさんの中にも反応している人がいましたね。心臓にかなりの負担があるそうなので、できるだけ飲むのを控えましょう。それよりも健康的な食事、睡眠、運動を心がけて、エナジードリンクに頼らない力を手に入れましょう。

SNS は使い方を間違えると危険もありますが、正しく使えば、友達と連絡を取ったり、学習に役立てたりできる素晴らしい道具です。

今回の講習会で学んだことを思い出しながら、加害者にも被害者にもならないように生活していきましょう。

