

## 情報委員だより 第3号

中学生の皆さんへ：ちょうどいいネットとのつきあい方

こんにちは。今日は、毎日の生活に欠かせなくなったインターネットとの上手なつきあい方についてお知らせします。便利な一方で、気をつけたいポイントもいくつかあります。

### 情報は「本当かな」と一度立ち止まってみる

ネットには正しい情報もありますが、うわさや間違った内容が混ざっていることもあります。

- ひとつのサイトだけを信じない
- 公式サイトや信頼できるニュースも確認する
- 「本当っぽい」より「根拠があるか」を意識して、一度立ち止まってみる。

少し慎重になることで、トラブルを避けやすくなります。

### SNSは“みんなに見られる場所”だと意識する

SNSは友達だけに見せているつもりでも、設定ミスやスクリーンショットで広まる可能性があります。

- 住所・学校名・制服・顔写真などの個人情報は慎重に
- 将来の自分が見ても困らない投稿か考える
- イライラしている時は投稿を控える

一度ネット上に出た情報は、完全に消すことが難しいと言われています。

### ネット上の言葉は誤解をまねきやすい

文字だけのやり取りは、相手の表情が見えないため誤解が生まれやすいものです。

- 冗談のつもりでも相手を傷つけることがある
- 返信が遅くても「無視された」と決めつけない
- 困った時は大人に相談する

ネット上でもリアルでも、思いやりが大切です。



## ゲームや動画は「時間のルール」を決めると楽になる

ネットは楽しいので、つい時間を使いすぎてしまいがちです。

- 1日の上限時間を決める
- 勉強や睡眠時間を削らない
- 適度に休憩をとる

自分でコントロールできるようになると、ネットはもっと味方になります。

## SOS 困った時は一人で抱え込まない

ネットのトラブルは、早めに相談するほど解決しやすいです。

- 家族
- 学校の先生
- 信頼できる大人

「こんなこと相談していいのかな」と思う内容でも、話すと気持ちが軽くなることがあります。

## ? ちょっとチャレンジ！ネットマナークイズ

次のうち、正しいネットの使い方はどれでしょう。

1. 友達が返信してこないで「無視？」と送る
2. 知らない人からのDMにすぐ返事をする
3. ネットの情報をうのみにせず、公式サイトも確認する

→ 正解：3

ネットの情報は正しいものばかりではありません。まずは落ち着いて確認することが大切です。