

## 今のままで大丈夫・・・？

### —SNSとスマートフォンとの向き合い方—

最近、SNSをきっかけとした事件やトラブルが全国で相次いで報道されています。中学生にとってSNSやスマートフォンは身近で便利な存在ですが、その使い方を誤ると、心や体、そして安全にまで影響を及ぼすことがあります。今一度、私たち一人一人が「今の生活」を見つめ直すことが大切だと感じています。



#### 【生徒の皆さんへ】

皆さんにまず伝えたいのは、SNSは「楽しい道具」であると同時に「注意が必要な道具」でもあるということです。軽い気持ちで書いた言葉や載せた写真が、相手を深く傷つけたり、誤解を生んだりすることがあります。一度送信した内容は完全に消すことができず、思わぬ形で広がってしまうことも忘れないでください。投稿やメッセージを送る前に、「この内容は、相手の気持ちを考えているか」「家族や先生に見せても大丈夫か」と一度立ち止まって考えてみてください。困ったことや不安なことがあれば、一人で抱え込まず、必ず身近な大人に相談してください。皆さんを守るために周りには多くの大人がいます。

また、スマートフォンの使いすぎは、健康にも影響を与えます。夜遅くまで画面を見続けることで睡眠不足になり、翌日の授業に集中できなくなることがあります。目の疲れや集中力の低下を引き起こしたりすることも分かっています。十分な睡眠は、心と体の成長に欠かせません。スマホを手放す時間を意識的につくることも、自分を大切にする行動です。



#### 【保護者の皆様へ】

ご家庭におかれましても、SNSやスマートフォンは、子供たちの生活に深くかかわる存在となっています。トラブルを防ぐためには、使用を一方向的に制限することや、逆に任せきりにすることではなく、日頃からの対話が何より重要です。どのようなアプリをつかっているのか、どんな時間帯に使用しているのか、困っていることはないか等、ぜひ会話の中で確かめていただければと思います。

また、スマホの長時間使用は、視力低下や姿勢の悪化、睡眠の質の低下など、健康面の影響も心配されています。成長期にある中学生にとって、生活リズムを整えることは非常に大切です。家庭内で使用時間やルールを話し合い、親子で共通理解を持つことが、安心・安全につながります。

学校では、情報モラル教育を通して、SNSとの正しい向き合い方を継続して指導してまいります。しかし、子供たちの健やかな成長を支えるためには、学校と家庭が同じ思いで見守っていくことが欠かせません。



SNSやスマートフォンに振り回されるのではなく、上手に使いこなす力を育てていくこと。その積み重ねが、心身ともに健康で、安全な学校生活につながると考えています。今後とも、ご理解とご協力をお願いいたします。

新入生体験入学・保護者説明会 11月5日（木）

新入生の保護者に早めに住吉中学校をわかっていただくためこの時期に実施しました。

児童は、緑川小から9名、網津小から18名 計27名の参加でした。そして、体験授業は数学を行いました。

次は2月に児童のみの体験入学を行います。

生徒会執行部が映像で学校説明を行い、児童たちの案内や授業でのお世話など最後まで頑張ってくれました。