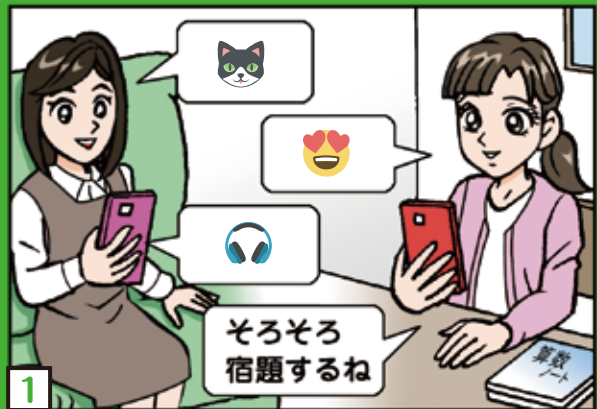
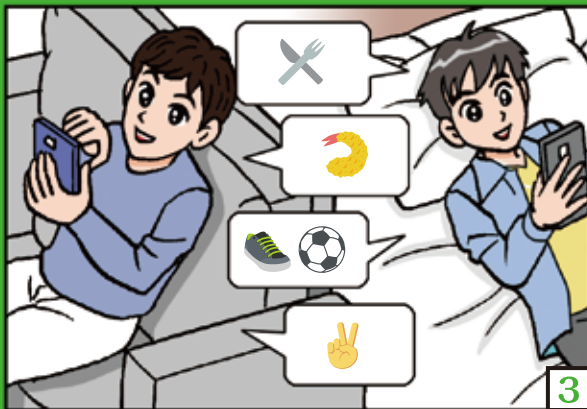


夜ふかしにご注意を!

～普段の生活とSNSはメリハリが大切～



一緒に考えよう

- ・スマホの「通知」って気になる? 気にならない?
- ・夜になってトークから離れたい時、自分ならどうする?

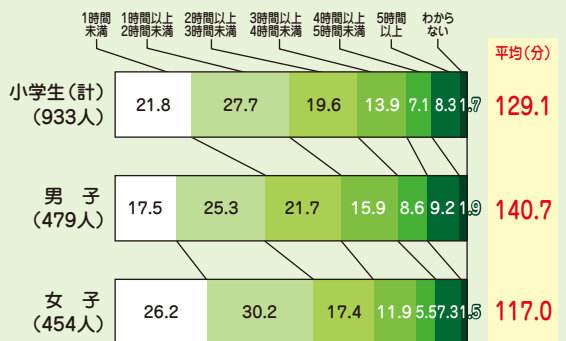
いつでもどこでも、やりとりできる便利なトークアプリ。友だちと盛り上がるとやめ時に悩みますが、明日の準備や宿題など、普段の生活も大切です。また「通知」が気になる人もいれば、そうでない人もいます。受け止め方は人によって違うため、返信がすぐなくても、相手のことを考え少し待ってみましょう。メリハリをつけるため「使わない時間帯・場所」を決めておくのもオススメ。優先順位を考えましょう。そうすれば、通知に振り回されることなく、いろいろな物事に「集中」できます。結果、SNSとも上手に付き合えるのではないのでしょうか。

私のスマホNGタイム

(例:宿題中、おつかい中など) _____

インターネットの利用時間/日

保護者・友人等とのコミュニケーションについて



内閣府「令和元年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」をもとに作成