

生中10オフ運動!!

<目的>



スマホ、携帯等（インターネットにつながるタブレットも含む）の使用時間を見直して、規則正しい生活を送り、スマホや携帯電話等を正しく使えるようになろう！

生中生の約束

- ☆ 夜9時以降は、メールやSNS、アプリの送信をしない！
- ☆ 夜10時以降は、スマホ、携帯、パソコン等の電源を切る！

<注意！>

- ◎家庭で使用上の約束を作り、節度のある利用を心がけましょう。
- 個人情報の掲載（特に写真）は、絶対にいけません。自画撮りも含まれます。（心ない人にコピーされ、加工されたりして、拡散します。完全に削除することは難しく、その責任を追及されます。）
- 他人の悪口を書き込むことは「いじめ」です。絶対に許されません。
- スマホ・ケータイ以外のメディアやゲームを含め、利用時間が必要以上に長くなっていませんか？時間の無駄遣い、生活習慣の乱れに注意し、正しく健康的な生活を送りましょう。