



彦成小 スマホ・SNS マニュアル

～決まりを守って、正しく使おう～

使用は寝る 1 時間前まで！

寝る部屋に持って行きません。
寝る時間を家庭でしっかり決めて、使用時間を守りましょう。
使いすぎやスマホ依存は、生活に害をおよぼします。

1



2

相手の気持ちを考えた言葉を選ぶ！

直接友達に言える表現を使っていますか？
友達にだって、軽い気持ちで使った言葉は、取り消せません。
直接の時とLINEやSNSでは、自分と相手の伝わり方に違いがあります。

直接のコミュニケーションを大切にする！

LINEやSNSのグループにもいい所はあります。
でも、本当の想いを伝えられるのは、直接話した時だけです。
画面ではなく、友達や家族とのリアルな時間を一番にしましょう。

3

4

身近な人に相談する！

悩み事は一人で抱え込まないで。隠さないで大丈夫です。
LINEのトラブル、個人情報、困った時...、取り返しのつかなくなる前に
辛いことは家族や先生、信頼できる大人に話しましょう。