

心のほけんだより



2023 年7月4日発行 No.4 天王寺川中学校 保健室

ネットから^{はな}離れる時間を大切にしよう！

SNS などで友達とメッセージのやりとりをしていると、「いつでも誰か^{だれ}とつながれる。」という安心感を持つ人がいます。しかし、つながることがあたりまえになったことで、つながっていないと不安になり、^{さび}寂しが増す人もいます。ときには、インターネットから^{はな}離れて、一人で考え、自分と向き合う時間を持つことも大切です。



うそ^{うそ}嘘の情報にだまされないで！



インターネットには、いろいろな情報があふれています。その中には、間違った情報^{ちが}もあります。いろいろな情報から、「正しい情報」を見極める力をつけましょう。そのために、家族や友達、学校の先生との会話が大切です。一方的な意見だけではなく、異なる意見に^ふ触れることも大切です。

インターネットには危険も^{ひそ}潜んでいる！

インターネットはとても便利ですが、危ない部分もあります。みなさんに悪い^{えいきょう}影響を与えるサイトもあります。また、SNS を通して知り合った人から、犯罪の被害^{ひがい}にあうこともあります。軽い気持ちで書き込んだ内容が、誹謗中傷^{ひぼうちゅうしょう}やいじめにつながり、「犯罪^{はんざい}」になってしまうこともあります。



夏休みは、自由な時間が増えます。その時間を、SNS やゲームに使うのではなく、友達や家族と過ごす時間にしましょう。

「自分^{だいじょうぶ}は大丈夫」その考えはとても危険です。いつ、誰^{だれ}が被害者^{ひがいしや}になってもおかしくない世の中です。自分を守れるのも自分自身です。自分で判断できない時は、必ず、家族や学校の先生などの大人に相談してください。