

デジタルとうまく 付き合っていこう

間違えてもいい
失敗してもいい
学び続けよう



自分を守り、相手を大切にする

- ・インターネットへの投稿や書き込みは消したくても消せない
- ・Webサイトやサービスの安全性を考慮する
- ・他人にパスワードを教えない、ログインしたまま自分の端末を使わせない



バランスをとって健康を保つ

- ・画面から30センチ目を離し、30分ごと目を休める
- ・天気がいい日は外でも遊ぶ(日光をあびる)
- ・しっかり睡眠をとり、寝るときには端末をいじらない



まわりとの「つながり」を意識する

- ・あなたとデジタルの付き合い方が家族や友だちを困らせていないか
- ・画面の向こうにいる「相手」を意識する
- ・嫌な思いをしたり不安を感じたらすぐに身近な大人に相談する



安全に使いこなす

- ・歩きながら使わない
- ・ていねいに扱う