

携帯電話・スマートフォン（ネット）の使い方を見直そう！

ナイン ストップ テン オフ  
**9 STOP・10 OFF 運動**

**はじめます！**

携帯電話やスマートフォン等の急速な普及や無料通信アプリの浸透により、便利さは増していく一方で、「依存」による生活習慣の乱れや「軽率な書き込み」による友達関係のトラブルなど、その弊害も増加している現実があります。

本校でも、過日行ったアンケートによると、

- 家庭学習をしている時間にメールなどが気になり、集中できない。
  - 寝る間際まで使っていることによって、なかなか眠りに入れず睡眠不足になる。
  - 知らない間に悪口などを書きこまれたり、物事が決まっていたりすることがある。
  - 家族での会話が減った。
- などの実態が浮き彫りになりました。

そこで、本校ではこの状態を改善していくために、「**9 STOP・10 OFF 運動**」に取り組むこととしました。

「**9 STOP**」とは、夜 9 時になったら友達に電話やメールをすることはやめ、家庭学習に集中できる環境を作ったり、家族との会話を増やしたりしようというものです。

「**10 OFF**」とは、夜 10 時になったら電源を切り、家庭学習により深く集中したり、就寝の準備をしたりしようというものです。

これらのことを、全校生徒・全家庭で取り組み、ネット依存を解消するとともに、家庭学習の時間や睡眠時間を確保し、生活習慣を規則正しいものにしていきましょう。

ぜひ、この機会に各家庭でも話し合ってください、使用に関してのルール作りをお願いします。