



SNS、正しく使えていますか？

モバイル社会研究所が公開した『モバイル社会白書2024年版』によると、中学生の96%が SNS を使用しており、スマートフォンの所持率は中学生で約8割に達しているそうです。SNS をめぐっては、ネットいじめや児童ポルノなどの性犯罪、闇バイトの勧誘といった事件が社会問題となっています。今回は、**SNS での投稿**について考えてみましょう。

1. 写真の投稿には十分注意する。

自分だけでなく、ほかの人が写っていることにも十分注意しましょう。写っている人たちの許可なく、その写真を公表すると、肖像権の侵害により訴えられる可能性があります。また、写真には位置情報が含まれている可能性がありますので、取り扱いには十分注意しましょう。

2. 個人情報は書き込まない。

『名前』『学校名』『学年とクラス』など、個人情報の書き込みはやめましょう。投稿だけでなく、プロフィールに載せることも大変危険です。『名前』だけでも、友達をたどって、学校を特定され、待ち伏せされる危険性があります。

3. 嘘や不確かな情報を流したり、誹謗中傷をしたりしない。

投稿する前に、内容が間違っていないか確認しましょう。確認できない場合は投稿をやめましょう。また、SNS 上の情報はすべて正しいものとは限りません。情報が正しいものかどうか判断できるようにしましょう。また、特定の個人や団体への誹謗中傷、差別な内容の情報発信は絶対にやめてください。名誉毀損や人権侵害につながる恐れがあります。



～しっかり寝ていますか？～

1 日何時間睡眠をしていますか？1月21日の読売新聞に興味深い記事があったので紹介します。

千葉大学教育学部附属中学校には、総合の時間に1～3年生と一緒に学ぶ様々なゼミがあり、その中に「睡眠ゼミ」がある。ふとんメーカーへの取材や実験を通じ、「良い睡眠とは何か」について探求学習を進めた。3年の生徒は、成績への睡眠の影響を自らを実験の対象として、実験した。

① 1日の睡眠時間を初日5時間、2日目5時間30分と、30分ずつ増やしていった。

② 起床後に、国語、数学、英語、理科、社会の問題集を解いた。

以上の実験を行った結果、**睡眠8時間の点数が最も高かった**。生徒は「しっかり寝た方が成績が上がるのが分かった。他の人は勉強しているかもという焦りを捨てて寝ることにした。今は、朝の15分を勉強時間にあてていて、問題がよく解けます」と満足げだった。

経済協力開発機構 (OECD) の調査によると、33か国平均の8.48時間に対して、日本人の睡眠時間は7.7時間と一番短いそうです。**厚生労働省の指針では、中学生は8～10時間の睡眠を推奨**しています。ただ、東京大学と理化学研究所が全国の小中高高校生約7700人を対象にした調査では、中3は平均で7.10時間にとどまっています。

良い睡眠をとるためのポイントは、『太陽の光を浴びて、朝食をしっかり取る』『日中に適度な運動をする』『スマホやタブレットを寝室に持ち込まない』『昼と夜のメリハリをつける』『夕食は就寝の3時間前までにとる』『昼寝の必要がないくらいしっかり寝る』『夕方以降の仮眠はしない』ことだそうです。

成長期真っただ中である君たちにとって、睡眠はとても大切です。以上のポイントを参考に、質の良い睡眠を心がけましょう！