

中学生及び保護者のみなさんへ！

～SNS利用の注意点について～

新型コロナウイルスの影響で休校が続いています。そのため、スマートフォンやパソコンを使ってSNS等を利用する機会が増えていると思われていますが、安全にインターネットを利用するため、次のことに注意しましょう！

【コミュニティサイト（SNS）利用の注意点】

- プロフィールに個人を特定される情報を載せない
- SNSを通して裸や下着姿の写真を送らない（一旦インターネット上に流出した写真や動画は回収が大変難しく、半永久的に広まる可能性がある）
- SNSで知り合った人と簡単に会わない

～家でのルールを決めましょう～

長時間のスマートフォンの使用は、いわゆるスマホ依存症に陥るおそれがあります。

【依存症の主な傾向・症状】

- スマホがないと耐えがたい不安
- スマホ以外に楽しいことがない
- いつでもスマホが気になる
- ながらスマホで食事・トイレ
- 既読スルー、未読が許せない
- 人との会話が面倒くさい
- 取り上げられるとキレる・暴力を振るう

スマートフォンは正しく使えばとても便利なものです。家庭内でスマホ利用に関するルールを決めて守りましょう。

ルールの3つのポイント

- 1 時間の約束（使う時間を決める）
- 2 場所の約束（使う場所を決める）
- 3 場面に応じた使い方の約束（他人への思いやりを）

沖縄県沖縄警察署少年課
098-932-0110

