

令和8年7月3日
上越市立城西中学校
No13



SNSについてお願い 【時間帯】と【内容】と【量】を考えて！

中学校生活にも少しずつ慣れ、友達とのやり取りで SNS を利用する機会が増えているようです。夜遅くまでスマートフォンを見たり、SNS でやり取りを続けたりすると、睡眠時間が短くなり、翌日の授業への集中力や体調に大きく影響します。

また、夜間は気持ちが高ぶったり、冷静な判断が難しくなったりするため、何気ない一言が友達とのトラブルにつながることもあります。「返信しなければならない。」という気持ちから、無理をして起き続けてしまう生徒もいます。心と体が大きく成長する中学生にとって、十分な睡眠はとても大切です。夜はしっかりと休み、SNS や（グループ）LINE は利用時間を決めるなど、自分で時間を管理する習慣を身に付けてほしいです。4月に配付しました「心と体の健康づくり宣言（城西中学校地域子どもを育てる会）」では、「夜9時には友達との通信をやめましょう。」となっています。

保護者の皆様の管理の下、お子様とスマートフォンや SNS の利用内容、夜間の（グループ）LINE の使い方について話し合い、適切な使用方法についてご協力いただきますようお願いいたします。

なお、学校ではクラスのグループ LINE は推奨していません。何か心配なことがありましたら、遠慮なく、学年部職員にご相談ください。

今後の予定

	朝	1	2	3	4	昼	5	6	放課後	備考	終学活終了 下校完了
6月	朝学習	英語テスト 理科テスト	国語テスト 学活	教育相談	授業	給食	授業		部活×	・学習確認テストⅡ② ・教育相談Ⅱ① ・清掃あり	15:05 15:20
7火	学年朝会	授業	授業	教育相談	授業	給食	授業	授業	部活○	・学年朝会 ・清掃なし ・教育相談Ⅱ② ・専門委員～16:15 ・学級優先日～16:50	15:50 17:15
8水	生徒朝会	生徒朝会	授業	教育相談	授業	給食	給食	激励会	部活○	・生徒朝会～1限 ・教育相談Ⅱ③ ・激励会～15:45 ・清掃あり ・城西タイム	15:15 17:15
9木	朝読書	授業	授業	教育相談	授業	給食	授業	授業	部活○	・教育相談Ⅱ④ ・清掃なし ・フッ化物洗口	15:50 17:15
10金	Jライフアンケート	授業	授業	教育相談	授業	給食	授業	授業	部活○	・Jライフアンケート ・教育相談Ⅱ⑤ ・清掃なし ・漢字検定①	15:50 17:15