



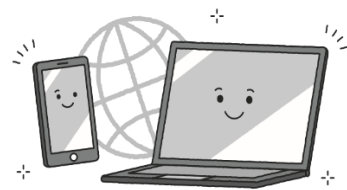
あなたは大丈夫？

# ネットの使い方 自己チェック

## ネットの使い方 なにゾーン？

SNSに書き込みをしたり、好きな動画を見たり…。ネットの世界には楽しいことがたくさん。でも、使い方をうまくコントロールできていないと、ネットから離れられなくなってしまう危険が…！

そこで、ふだんの使い方を一度チェックしてみましょう。あなたはどのゾーン？



### 😊 OKゾーン



#### ネットはちょっとした楽しみ

- 勉強や睡眠の時間はしっかりとれている
- 決めた時間にはやめられる
- 周りの人に注意されたらやめられる

### 😐 グレーゾーン



#### 利用が習慣に。やりすぎることも

- 勉強よりネットを優先してしまうことがある
- 時間を決めても守れないことが時々ある
- 周りの人に注意されることが多い

### 😞 危険ゾーン



#### ネットが生活の中心

- 睡眠時間をけずってネットをしている
- 時間を決めてもいつも守れない
- ネットができないと、不安になったりイライラする

依存してしまうと、使い方や使用時間が自分でコントロールできなくなります

## 知っておこう ネット依存

ネット依存とは、生活に支障がでるほどSNS、ゲーム、動画視聴などに夢中になってしまうことをいいます。健康や生活に問題が起きていとも分かっていても、やめられなくなるのです。

依存により起こる変化

### 食生活

スマホなどから手を離せず、食事がおそそかになります。食欲がなくなって体重が落ちてしまうことも。



### 身だしなみ

ネットやゲームを優先すぎて、お風呂に入るのが面倒になったり、身なりを気にしなくなる人もいます。



### 睡眠

深夜までネットなどをしているため、寝不足や昼夜逆転の生活に。疲れがとれず、体に不調が起こります。



### 心

ネットなどをしているときは楽しいですが、それ以外のことにはやる気が出ず、集中できなかったりします。



さらに… 毎日の生活にも影響が！

- ☒ 遅刻や欠席が増える
- ☒ 授業に集中できない
- ☒ 家族や友だちとの会話が減り、上手につきあえなくなる

など…

Q

4時間27分、一体なんの時間？

高校生が1日あたりネットに「つながっている」時間は平均4時間27分※だそうです。「こんなに長く使っていないよ」と思う人は一度チェックしてみましょう。思ったより長く使っているかも!?

◎ 「あと1回だけ…」 「この返信だけ…」 「これだけ見たら…」 とダラダラ使い続けているうちに、1日が終わってしまうこともあるかもしれません。 おうちの人と、夏休み中の使い方、ルールを再確認して、スマホやネットにコントロールされずに、自分でコントロールできる方法を見つけいきましょう。