

インターネットの長時間利用に注意しましょう

みなさんは普段、利用時間を意識してインターネットを使っていますか。インターネットを使っていると夢中になって、気づくと長い時間たっていたということはありませんか。インターネットの長時間利用が習慣になると、日常生活に悪影響が及んでしまうことがあります。

インターネットの長時間利用で、こんな悪影響が……

SNSや動画サービス、ゲームなど、インターネットには楽しいサービスがたくさんあります。こうしたサービスは一度はじめると、なかなかやめどきが見つけれず、つい利用時間が長引いてしまいがちです。また、友だちとの関係が悪くなったらどうしようと考えて、メッセージのやりとりを途中でやめることができないという人もいますのではないのでしょうか。

しかし、インターネットを長時間利用していると、睡眠時間が削られて健康や成長に悪影響が出たり、勉強の時間が削られて、成績が落ちてしまったりすることがあります。また、インターネットを使っていないと落ち込んだりイライラしたりするなど、ストレスをため込んでしまうこともあります。



自分の利用状況を振り返ってみましょう

- 「あと〇〇分だけ」と言って、インターネットで動画を視聴している
- 気がつくと、思ったより長い時間インターネットでゲームをしていた
- 勉強、食事、入浴よりも、インターネットを優先している
- インターネットでSNSをしながら寝てしまうことがある
- インターネットを使っていないと、イライラしたり、怒りっぽくなったりする



気になるものがあれば、インターネットを使いすぎているかもしれません。

インターネットの長時間利用を防ぐために、以下の例を参考にして家族で話し合い、インターネット利用に関するルールを作りましょう。

- ・インターネットの利用は1日〇時間までにする
- ・夜10時以降はインターネットを使わない
- ・勉強中や食事中、誰かとの会話中は、インターネット機器を使わない
- ・夜間は自室にインターネット機器を持ち込まない

どうしても長時間利用をやめられないという場合は、フィルタリングサービスや機器の設定で、1日〇時間までしか使えないように設定するという方法もあります。



インターネット上での **困った** **悩み** **助けて!** は…

栃木県ネットトラブルWEB相談窓口

https://webreport.pit-crew.co.jp/tochigi_form

