

気をつけよう!ネットいぞん

「ネットいぞん」…インターネットをつかうことをやめられなくなること

《心へのえいきょう》

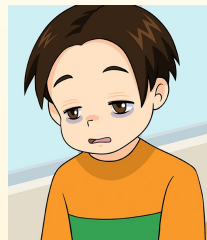
➡いらいらして、こうげきてきになる。
かんがえる力がひくくなる。

《体へのえいきょう》

➡目がわるくなる。うんどうぶそくになる。
ねぶそくでおきられない。あたまがいたくなる。

《人とのかんけい》

➡ねぶそくで、学校へ行けなくなる。



ネットいぞんにならないためにあなたができること

- ①おわりにするタイミングを自分できめる。
- ②いえの人とルールをきめる。
- ③ネットいがいのたのしいことを見つけてやってみる。



5時になったらやめよう

