

# インターネットの健全な利用について考えよう

SNSやインターネットはとても便利で使いやすいものです。  
そのため、携帯電話やスマートフォンを使いすぎてしまいがちです。  
自分の使用頻度をよく知り、健全に正しい使い方を考えていくことが大切です。

インターネットへの依存が進んでしまうと・・・

生活や心身に影響が生じることがあります。



ネットがなかなかやめられず、  
寝不足になる



ネットのことが気になって、  
他のことが手につかない



学習など、他のことに集中できな  
い。



つい、いらいらしてしまう。

健全に正しく、インターネットやSNS等を使うために、自分の『インターネットルール』を考えよう！

(例)インターネットを利用する時間帯を決める(利用しない日などを決めても良い)  
スマートフォンを使用する場所を決める など