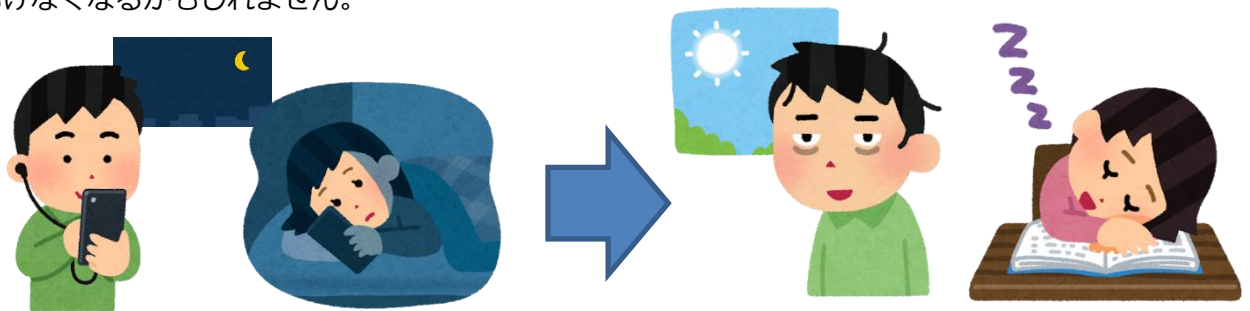


# インターネットの使いすぎに注意しましょう

インターネットは一度使いはじめると、ついつい利用時間が長引いてしまいがちです。チャットで友だちとおしゃべりをしたり、動画を見たりしているうちに、気づくと長い時間が過ぎていた、なんて経験がみなさんにもあるのではないのでしょうか。でも、インターネットの使いすぎはとてもしんどいです。

## インターネットの使いすぎで、こんなことに……

インターネットを長い時間使っていると、生活に必要な時間がけずられてしまいます。中でも特にけずられやすいのが、すいみん時間です。すいみん時間がけずられると、みなさんの健康や成長に悪いえいきょうが出てしまうことがあります。また、学校のじゅ業中にねむたくなって、勉強についていけなくなるかもしれません。

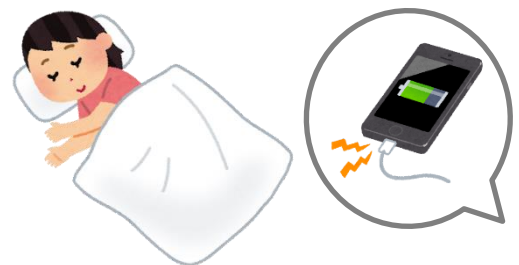


## 家族で話し合っ、利用についてのルールを作りましょう

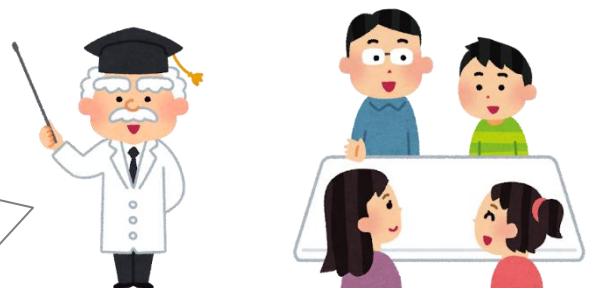
インターネットの使いすぎをふせぐためには、家族で話し合っ、インターネットの利用についてのルールを作ることが大切です。

### インターネットの利用についてのルールの例

- ・インターネットの利用は1日〇時間までにする
- ・夜8時になったらインターネットを使わない  
(ねる部屋にインターネット機器を持ちこまない)
- ・食事中やだれかと会話しているときは、インターネット機器を使わない



家族でルールを決めたら、「夜8時以降は返信できないよ」などと、自分がインターネットを使えない時間帯を友だちに伝えておきましょう。



インターネットの使いすぎは、みなさんの生活に悪いえいきょうをあたえます。家族で作ったルールをしっかり守り、インターネットの使いすぎに注意しましょう。