

インターネットの利用時間を見直しましょう！

インターネットを使っていると「つい夢中になって、気づくと長い時間がたっていた」ということはありませんか？ 長時間のインターネットの利用が日常的なものになると、みなさんの健康や成長に悪影響が及びます。インターネットの使いすぎを防ぐためには、自分が日頃どのくらいインターネットを使っているか、把握しておかなくてははいけません。

1日のインターネットの利用時間を確認しましょう！

はじめに下のような表を作成して、1週間分の生活の記録をつけてみてください。すると、自分が1日にどのくらいインターネットを使っているのか、正確な利用時間が把握できます。

7時半 8時半			17時		19時	21時		
睡眠	朝食	登校	学校	下校	ネット	夕食	勉強 入浴	ネット

表を作成してみると、自分が思っていたよりもインターネットを使っている時間が長かった、と感じる人が多いのではないのでしょうか。

インターネット上には、ゲームやSNS、動画サイトなど、魅力的なサービスがたくさんあります。これらのサービスは、利用者にできるだけ長い時間使ってもらえるように工夫して作られているものです。そのため、少しの時間だけ、というつもりで利用をはじめても、なかなかやめどきが見つけれず、ついつい利用時間が長引いてしまうのです。



家族で話し合ってルールの作成を

インターネットの長時間利用を防ぐために、以下の例を参考に家族で話し合っ、インターネットの利用に関するルールを作成してください。

- ◆インターネットの利用は平日〇時まで、休日〇時までとする
- ◆夜〇時（上記で決めた時間）以降はインターネットを利用しない（その時間以降は連絡がとれないことを、あらかじめ友達には伝えておく）
- ◆寝る部屋にインターネット機器を持ちこまない
- ◆勉強中や食事中、誰かとの会話中にインターネット機器を使わない



ルールを決めたら、フィルタリングサービスや機器の設定で、決めた利用時間以降は使用できないようにしておくという方法も有効です。

自分のインターネットの利用時間をきちんと把握したうえで、家族と作ったルールを守り、インターネットの使いすぎに注意しましょう。

