

やりすぎてない？ オンラインゲーム・SNS依存を防ぐコツ

春休みになると、授業がない分オンラインゲームやSNSなどを楽しむ時間が増えますが、
夢中になりすぎると、生活リズムが崩れたり自宅で勉強をする時間が減ったりすることもある…。
楽しく、そして健康的にオンラインゲームやSNSと付き合う方法を一緒に考えてみましょう！

長時間の利用で 体の健康に影響が…？！

・夜寝る前に少しスマホでSNSを見ていたら、
やめ時がわからず、いつの間にか日付が変わっていた

➡ 睡眠時間が不足し、集中力の低下
や頭痛・めまいを引き起こしてしまう
かも…



・毎日何時間もオンラインゲームをしていたことで、
外に出ることがなくなってしまった

➡ 運動不足により体力が低下し、
疲れやすくなったり、免疫力が低下し
病気になったりしやすくなるかも…



ゲームやSNS以外の楽しみがないと 現実の世界に影響が…？！

・オンラインゲームに夢中になり、学校の友人と
遊ぶ時間がなかなか作れなくなってしまった

➡ ネットの世界が中心になることで
友人と関わる時間が減り、友人関係が
薄くなったり悪化したりするかも…



・時間があればSNSを見るという生活が続き、
それ以外の遊びに興味を持てなくなってしまった

➡ SNSを見られない状況に苦痛を感じ、授業時
間やご飯を食べる時間もSNSのこと
ばかり考えてしまい、他のことが
手につかなくなる状態になるかも…



時間の使い方を工夫しよう！



1日2時間まで ストレッチや散歩など
などルールを作る 身体を動かす時間をつくる



積極的にネット以外の時間を作ろう！



色々なことに挑戦
してみる



友人との時間を大切に、
色々な話をする

インターネットを楽しく安全に使うために

ゲームやSNSは楽しいけれど、使い方を間違えると生活リズムが崩れたり、
勉強や友人との関係に影響が出たりすることがあります。

「家族と話し合ってルールを決める」、「友人との関係を大切にする」など、
上手に付き合うことで、春休みを充実したものにしましょう！



ネットとの付き合い方を見直し、ネット以外の時間も大切にしよう！