

冬休み、心が疲れたら、誰かに話してみよう。

「なんだかつらい」と感じたら周囲に SOS を出していいですよ。悩みがあるときの相談窓口をお知らせします。

子どもアシストセンター(子ども専用)	☎0120-66-3783	
子どもアシストセンター (LINE)	右のQRコードを読み取ってね。	
子どもアシストセンター相談メール	assist@city.sapporo.jp	
子ども安心ホットライン	☎011-622-0010(24 時間)	

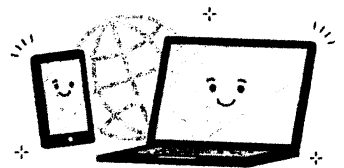
あなたは大丈夫？

ネットの使い方 自己チェック

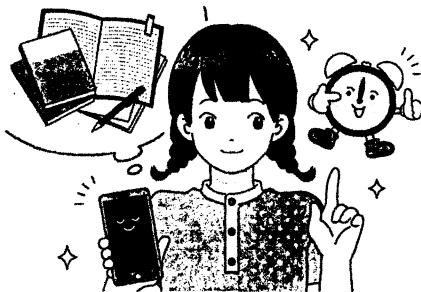
ネットの使い方
なにゾーン？

SNSに書き込みをしたり、好きな動画を見たり…。ネットの世界には楽しいことがたくさん。でも、使い方をうまくコントロールできていないと、ネットから離れられなくなってしまう危険が…！

そこで、ふだんの使い方を一度チェックしてみましょう。あなたはどのゾーン？



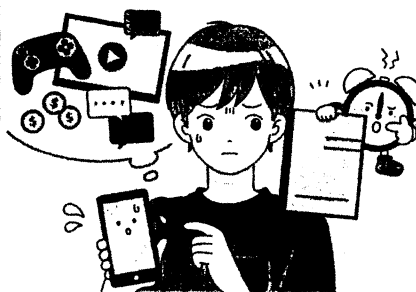
😊 OKゾーン



ネットはちょっとした楽しみ

- 勉強や睡眠の時間はしっかりとれている
- 決めた時間にはやめられる
- 周りの人に注意されたらやめられる

😐 グレーゾーン



利用が習慣に。やりすぎることも

- 勉強よりネットを優先してしまうことがある
- 時間を決めても守れないことが時々ある
- 周りの人に注意されることが多い

😞 危険ゾーン



ネットが生活の中心

- 睡眠時間をけずってネットをしている
- 時間を決めてもいつも守れない
- ネットができないと、不安になったりイライラする

依存してしまうと、使い方や使用時間が自分でコントロールできなくなります

知っておこう
ネット依存

ネット依存とは、生活に支障がでるほどSNS、ゲーム、動画視聴などに夢中になってしまうことをいいます。健康や生活に問題が起きていると分かっているのに、やめられなくなるのです。



食生活

スマホなどから手を離せず、食事がおろそかになります。食欲がなくなって体重が落ちてしまうことも。



身だしなみ

ネットやゲームを優先しすぎて、お風呂に入るのが面倒になったり、身なりを気にしなくなる人もいます。



睡眠

深夜までネットなどをしているため、寝不足や昼夜逆転の生活に。疲れがとれず、体に不調が起こります。



心

ネットなどをしていると、ときは楽しいですが、それ以外のことにはやる気が出ず、集中できなかったりします。



さらに… 毎日の生活にも影響が！

- ☑ 遅刻や欠席が増える
- ☑ 授業に集中できない
- ☑ 家族や友だちとの会話が減り、上手につきあえなくなる

など…

依存によって起る変化