



## 自宅での自粛生活が続く中、 ネットの利用が多くなっていませんか

スマートフォンやゲーム機器等、インターネットに接続できる機器が普及し、多くの人たちがそれを手にする時代になりました。大人も子どもも、それによって健康被害や様々なトラブルに巻き込まれることもあります。そのため、使い方には注意が必要です。

### 【健康被害】

- ①運動不足による肥満や生活習慣病の増加、運動機能の低下。
- ②視力の低下や視野が狭くなるなどの目の問題、とくに視力が発達する乳幼児期は、その発達を妨げます。
- ③乳幼児期のこころの発達への影響（乳幼児期の子どもは、人とのかかわりや経験の中で、こころを発達させ、学んでいきます）。
- ④ネット依存による睡眠不足等から、集中力が低下し、学習や仕事の作業能力が低下します。

### 【トラブル】

- ①ネット被害：個人情報が出し、迷惑メールや不正請求をされたりすることがあります。
- ②SNSでのいじめ：言葉の行き違いや冗談の書き込みから誤解が生じ、友人関係が悪化したり、いじめにつながったりすることがあります。顔の見えない第三者から、誹謗中傷の書き込みをされる場合もあります。
- ③見知らぬ人との出会い：年齢や性別を偽って近づく人がいます。
- ④ネット依存：ゲームやネット上のコンテンツの閲覧、SNS等でのやり取りに依存してしまい、昼夜逆転など日常生活に支障をきたしてしまうことがあります。

### 対応方法

スマホに子どもの子守りをさせない。  
使うときは、時間を決めて、  
1日2時間以内が目安です。



子ども部屋にはテレビ・DVDプレイヤー・  
パソコンなどを置かないようにする。  
食事中のテレビ・DVDの  
視聴はやめる。



ゲーム機のペアレンタルコントロール（保護者の使用制限機能）を  
利用する。家庭で具体的に守れるルールを決める。  
保護者が、子どもの利用状況を適切に把握する。



公園など3密が避けられる場所で、  
体を動かすようにする。



安易な SNS での書き込みは避ける。  
トラブルがあったときは、自分で  
判断せずに、すぐに家族や周りの  
人に相談する。



●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課