

# インターネットの長時間利用がもたらす、日常生活への悪影響について

家族で  
話し合おう

スマートフォンの普及やインターネットサービスの発展により、日常的にインターネットを利用する子どもたちが増えました。しかしその一方で、インターネットの利用時間の長さが問題となっています。

インターネットを長時間利用していると、日常生活に悪影響が及んでしまうことがあります。今回は、そんなインターネットの長時間利用についてお話ししたいと思います。

## 長時間利用でこんな影響が……

学校の授業や部活動、習い事など、子どもたちは日々忙しい生活を送っているかと思いません。そんな中でインターネットを長時間使うと、生活に必要な時間が削られてしまうことになります。

例えば睡眠時間。自由に時間を使える夜間に、インターネット利用を止めてくれる人がいないところで、動画を見たり、友だちとチャットで会話したりしているうちに、ついつい寝るのが遅くなってしまふ……そんな子どもたちも多くいるようです。

睡眠時間が足りないと健康や成長に悪影響が出てしまいますし、授業中に居眠りしてしまうなど、学校生活にも影響が及んでしまうことがあります。

またインターネットの長時間利用が日常的なものになってしまうと、他のことをしていても常にインターネットのことが気になってしまい、精神的にストレスを抱えてしまうこともあります。

インターネットの長時間利用が日常生活に及ぼす影響は、決して小さくありません。



### 長時間利用を防ぐために

子どもたちのインターネットの長時間利用を防ぐためには、「一日の利用時間は〇時間まで」「勉強中や食事中はインターネットを使わない」「就寝時はインターネット機器をリビングに置いておく」といったルールを各ご家庭で作ることが大切です。

学校では、インターネットの長時間利用が日常生活に及ぼす悪影響を指導し、長時間利用を防ぐためにはどのような使い方をしていけばいいか、子どもたち自身に考えさせる場を設けることも大切です。