



## ケータイのリスク

## ネット依存

● 携帯電話等の取扱について自治体として対策にのりだす区市町村が増えています。石川県では「いしかわ子ども総合条例」で防犯目的以外では小中学生に携帯電話を持たせないように保護者の努力義務を課しました。それは、有害情報での事故防止の以外にも、健康面での障害も問題になっているからです。

### ◆ 1日のうちどれくらいネットをしているか、じっくり考えよう。

ゲームにSNS、いろいろなことができ君たちを夢中にさせている携帯電話やスマートフォン。でも、もう1度自分の生活を振り返って見てください。もしかして、ネットから離れられなくなっているいませんか？たとえば、、、

- 寝るために布団に入ってもケータイやスマホが手放せないことがある。
- 歩きながら、あるいは自転車で乗りながら、操作したり音楽を聴いたりすることがある。

睡眠不足は生活のリズムを崩すだけでなく、授業に身が入らず成績が下がったり、うつ病になったり、食事が取れなくなったりすることもあります。「ながら携帯」や「ながらスマホ」は自分の危険だけではなく、周りの人に迷惑を掛けることもあります。ネットばかりしていて、大切なものを失わないようにしなくてはなりません。

### ◆ ネットをしない「時」や「日」を決めて生活にメリハリを！

ネットはみんなとつながっているので、自分一人で守るのは難しくなります。だから、家の人や友だちと相談してネットをする時間を決めたり、お互いのルールを決めたりし尊重し合えるようになって欲しいと思います。

.....キ.....リ.....ト.....リ.....  
【返信欄】