北海道教育委員会
令和4年9月

インターネットの長時間利用に注意しましょう

■長時間利用の悪影響

インターネットには楽しいサービスがたくさんあります。こうしたサービスは一度はじめると、なかなかやめどきが見つけられず、つい利用時間が長引いてしまいがちです。

しかし、インターネットを長時間利用していると、睡眠時間が削られて健康や成長に悪影響が出たり、勉強の時間が削られて、成績が落ちてしまったりすることがあります。また、インターネットを使っていないと落ち込んだりイライラしたりするなど、ストレスをため込んでしまうこともあります

自分の利用状況を振り返ってみましょう

- ☐ 「あと〇〇分だけ」と言って、インターネットをしている
- ☐ 気がつくと、思ったより長い時間インターネットをしていた
- ☐ 勉強、食事、入浴よりも、インターネットを優先している
- ☐ インターネットをしながら寝てしまうことがある
- ☐ インターネットをしていないと、イライラしたり、怒りっぽくなったりする

気になるものがあれば、
インターネットを使いすぎているかもしれません。
一度自分の使い方を見直してみましょう！

◎本資料は北海道教育委員会の委託を受けてポールトゥウィン株式会社が令和4年9月に作成したものです。