

# 夏休み中のインターネット利用で 気を付けるポイント

子どもたちのインターネットの利用時間は、平日よりも休日の方が平均して1時間ほど増加する傾向にあります。夏休みなどの長期休業ではそれが更に伸びる懸念があります。夏休み中のインターネットの使い方について気を付けるポイントを考えてみましょう。



## 長時間利用による生活習慣の乱れ

夜更かしをしてしまいがちな夏休み。普段よりも遅くまでインターネットを利用する子どもも多いのではないのでしょうか。夜更かし自体が生活習慣を乱す原因になりますし、パソコンやスマートフォンの明るい画面を見ていることで目が冴えてしまい、余計に眠れなくなり長時間利用が悪化し、翌日睡眠不足になるという悪循環にも繋がりがかねません。また、夏休み期間には、普段学校に行っている日中の時間帯もインターネットの利用に費やしてしまうケースが考えられます。

インターネットの長時間利用は生活習慣の乱れだけではなく、スマートフォン等のインターネット機器を手離せなくなるインターネット依存症などの様々なトラブルに繋がる危険性があります。ゲームやSNSにのめり込んでしまうとなかなかやめることが難しくなりますので、事前に対策を立てておくことが重要です。

## SNSでの「性被害」

夏休みの間は、友達と顔を合わせる機会が減ってしまうこともあり、インターネット上で簡単に友達の近況を知ることができるSNSの利用が増加する傾向にあります。SNSの利用機会が増えると、実際に会ったことのない知り合いとの交流も増え、休み中ということもあり、安易に誘い出されてしまう危険性があります。

また、直接誘い出される他に、仲良くなった相手から裸や下着姿の写真を送るよう指示され、嫌われたくないという思いから実際に写真を送ってしまうというトラブルも増加しています。

SNSを利用する際には「相手を信用しない」「相手は嘘をついているかもしれない」といった警戒を怠らないことがポイントになります。



## 指導の要点

長時間利用を防ぐためには、メディアチェックシートを活用するなど、利用時間を記録させ、子どもたちに自分のインターネットの利用時間を意識させましょう。そしてもしその時間を他のことに使うなら何が出来るか等を話し合ってみるのも利用時間を減らすためには効果的です。

SNS等が起因となる性被害については、子どもたち自身に実感がなく他人事だと思っている場合がありますので、ニュース記事などの実例をもとに、身近に起こりうるトラブルなのだと意識させ、インターネット上で知り合った人と安易に会ってはいけないということを繰り返し教えるようにしてください。