







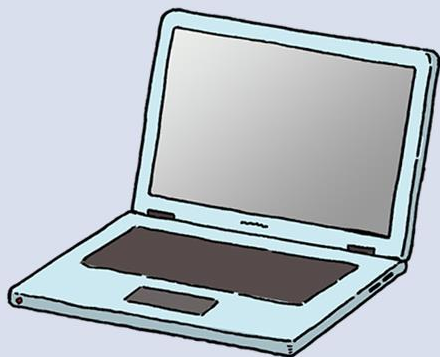






ネット依存

コンテンツ依存



動画サイト
ネットサーフィンなど

つながり依存



様々な SNS

コンテンツに依存するタイプ



つながりに依存するタイプ

これから夜食、、

そういえば宿題何？

ひまだから
TVつけたけど
全く見てない、、



ネット依存により引き起こされる問題

身体面	視力低下・運動不足・腰痛・骨密度低下 栄養の偏り・エコノミークラス症候群 ^{など}
精神面	昼夜逆転・睡眠障害・ひきこもり ^{など}
学業面	成績低下・遅刻・授業中の居眠り 留年・退学 ^{など}
経済面	浪費・親や友だちのお金を盗む ^{など}
家族関係 対人関係	嘘をつく・家族への暴言・暴力 友人関係悪化・リアル ^の 友だちを失う ^{など}

ネット依存を予防するためには
どうしたらいいの？



けじめをつける = 自分で規律を守る

仲間で適切な使い方を考える = 自分や友達のためになる
使い方を考える

時間を決めて使う = 今、自分にとって
何が大切か考える



インターネットを上手に活用していこう！