

# インターネットの長時間利用について

自分専用のスマートフォンを持つ子どもたちが増え、インターネット利用が子どもたちにとって日常的なものとなった一方で、その利用時間の長さが大きな問題となっています。

インターネットにはいろいろな使い方があります。動画を視聴したりゲームをしたり、友だちとメッセージのやりとりをしたり、気になる情報を検索したり……。一度使いはじめると、なかなかやめどきを見つけるのが難しいものです。

しかし、インターネットの長時間利用は、目に与える影響（視力低下に加え、近年は斜視への影響の可能性も指摘されています）だけでなく、子どもたちの日常生活に悪影響を与えることがあります。今回は、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。

## インターネットの長時間利用による、子どもたちの日常生活への悪影響

インターネットを長時間利用していると、生活に必要な時間にしわ寄せがきて、子どもたちの生活のリズムが乱れてしまいます。

特に注意しなくてはならないのが、睡眠時間が削られることです。インターネット利用を止めてくれる人が周りにいない夜間に、動画を見たり、友だちと無料通話アプリでやりとりを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いるようです。

しかし睡眠時間が短くなると、子どもたちの成長や健康に悪影響が出ますし、学校の授業中に居眠りをして勉強についていけなくなるかもしれません。

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インターネットのことが気になって、勉強に集中できなくなったり、家族との会話が減ったりすることもあります。



## 家庭内でインターネット利用に関するルールを作ることが大切

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、各ご家庭でインターネット利用に関するルールを作る必要があります。以下のルールの例を参考にして、各ご家庭で子どもたちと話し合ってルールを作ってください。

### ルールの例

- 一日の利用時間は平日〇〇時間、休日□□時間までにする
- 夜〇〇時以降は、自室にインターネット機器を持ち込まない（夜間はリビングで充電しておく）
- 勉強中や食事中、誰かと会話しているときは、インターネット機器をさわらない



※学校では、インターネットの長時間利用が日常生活に与える悪影響を子どもたちに指導し、子どもたち同士で、インターネットの適切な利用方法について考える場を設けることが大切です。