

食事中や入浴中も携帯やスマホが手放せない、いわゆる「ネット依存」になる子どもたちが増えています。子どもたちの好奇心を刺激し、欲望をおおるようなアプリやゲーム。

中にはギフト券や電子マネーに交換でき

るものもあるそうです。始めるのは簡単でも、なかなかやめにくくなってしまうものもあります。スマホ無しではいられないほど、のめり込んでしまう危険性があります。

## 広がるネット依存！

画面の明るさから夜に目がさえて、昼と夜が逆転する生活に陥って、食事が不規則になり栄養障害が起きたり、体を動かさないため、骨がもろくなったりする弊害も心配されます。

睡眠時間、勉強時間、そのほかの趣味の間も犠牲になります。健康のためにも自分で時間をコントロールするとともに、家庭でネット利用のルールを設けましょう。

防犯一口メモ