

急速に進むデジタル化により、ゲームや動画に熱中するなどインターネットに依存する子どもが増えています。学校でのいじめや成績不振、家庭での居場所がないなど、現実から逃避するためには依存してしまうケースが多いと言われています。

依存することで、①目の不調（視力低下・疲れ目・ドライアイなど）②体の不調（体力低下・肩こり・睡眠障害など）③心の不調（うつ病・

広がる子どものネット依存

してしまって、子どもがどういった健康問題の引き金になります。

依存を防ぐには、睡眠・食事・勉強・運動・家族や友人との会話など、健康的な生活が大切です。トラブルの危険性を知って、子どもがどのような目的でネットを利用しているかを親も把握し、利用時間も子どもを中心にして家庭で決めるとともに、親もネットの利用時間に気をつけましょう。

防犯一口メモ