



第7話  
インターネットを  
使うときのルール

## 7. インターネットを使うときのルール

美波さんは、最近、インターネットの動画サイトで動画を見ることに夢中です。



わ！この人のダンス  
がっこいい！

## 7. インターネットを使うときのルール

動画を見ていると時間を忘れてしまいます。今日も、寝る時間になってもやめられず、よふかしをしてしまいました。

ねむい・・・  
でももうちょっとだけ  
・・・



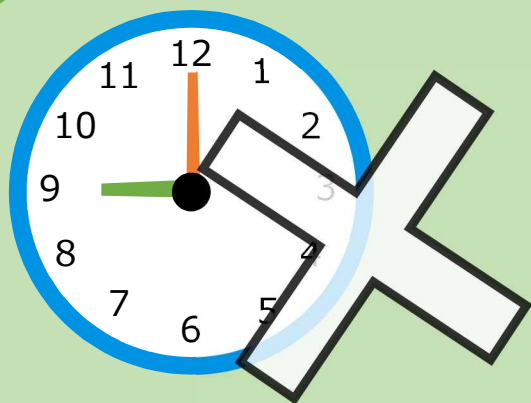
## 7. インターネットを使うときのルール

次の日、美波さんは、授業中に何度も居眠りをしてしまい、先生からも注意されてしまいました。



## 7. インターネットを使うときのルール

何がいけなかったのか  
一緒に考えてみよう！



長時間、インターネットをしたり、夜遅くまで起きたりしていると、生活のリズムがおかしくなって、次の日の昼間に眠くなったり、ボーッとしたりしてしまいます。  
インターネットを使うときは、家の人と話し合っ、きちんと時間を決めて、適切に使用するようにしましょう。

動画を見たり、ゲームをしたり、インターネットを使うと時間を忘れてしまいがちです。  
家の人に協力してもらい、ルールを作るなどして、適切な使用時間を守るようにしましょう。



30分ったら  
教えてね

インターネットを使うと、便利で楽しいことがたくさんあります。しかし、つい時間を忘れてしまうことがあるかもしれません。家の人と一緒に時間を管理しながら、上手に使いましょう。



時間をきめて  
使おう！