



第7話

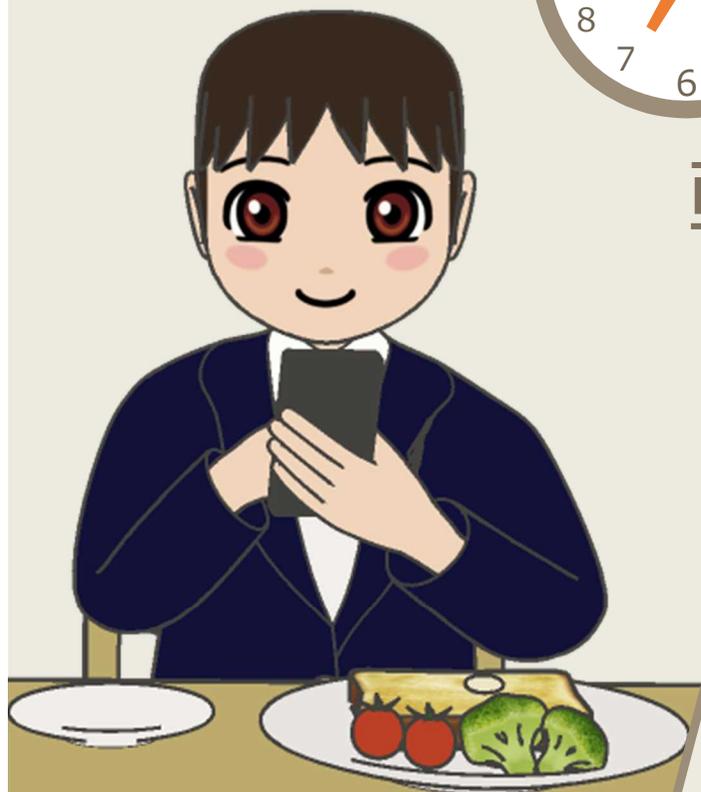
インターネットを 使うときのルール

7. インターネットを使うときのルール

スマートフォンを買ってもらって以来、眉山さんは、SNSや友達とのメッセージのやり取り、ゲームなどに夢中です。



朝



眉山 (びざん) さん



昼



夜



7. インターネットを使うときのルール

勉強をしていますが、ついスマートフォンを触ってしまいます。
そのため、予習も復習もテスト勉強も、まったくはかどらなくなっ
てしまいました。



なぜ、こうなったのでしょうか？



7. インターネットを使うときのルール

スマートフォンはとても便利なものですが、そればかりに気をとられてしまい、依存気味になる人が増えています。

あなたは、四六時中スマートフォンを触って、インターネットやSNSを見ていませんか？



食事をする、勉強する、誰かと会話するなど、生活に必要なことはたくさんあります。

いつもスマートフォンを触りながらなんとなく済ませるのではなく、「今は勉強する」「今は息抜きをする」など、メリハリをつけた利用を心がけましょう。



今は使わない
ようにしよう

どんなに便利なものでも、
依存するほど使いすぎるのはよくありません。
自分なりにルールを決めて、
メリハリをつけて利用しましょう。

メリハリをつけて
使おう！

