

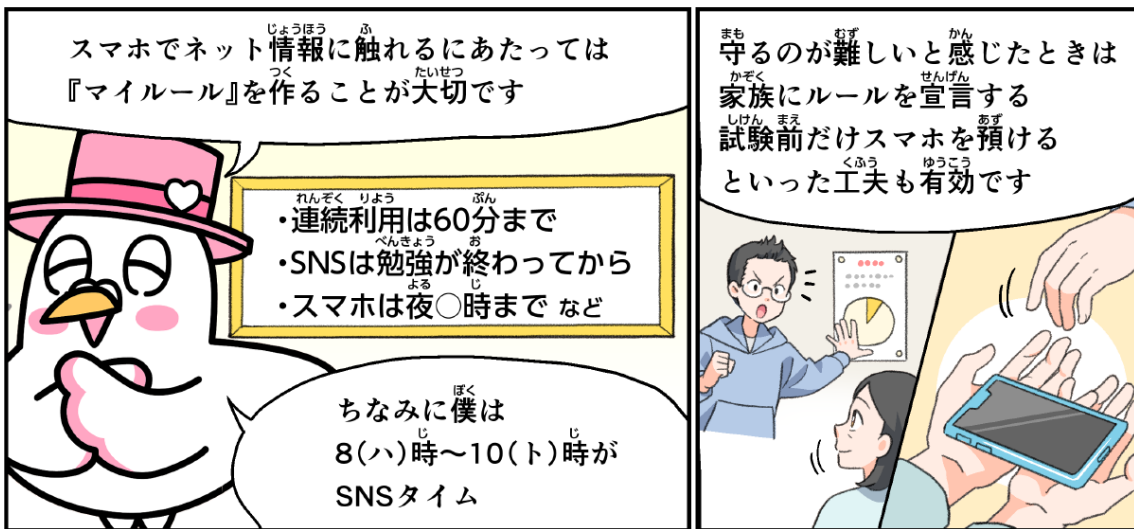
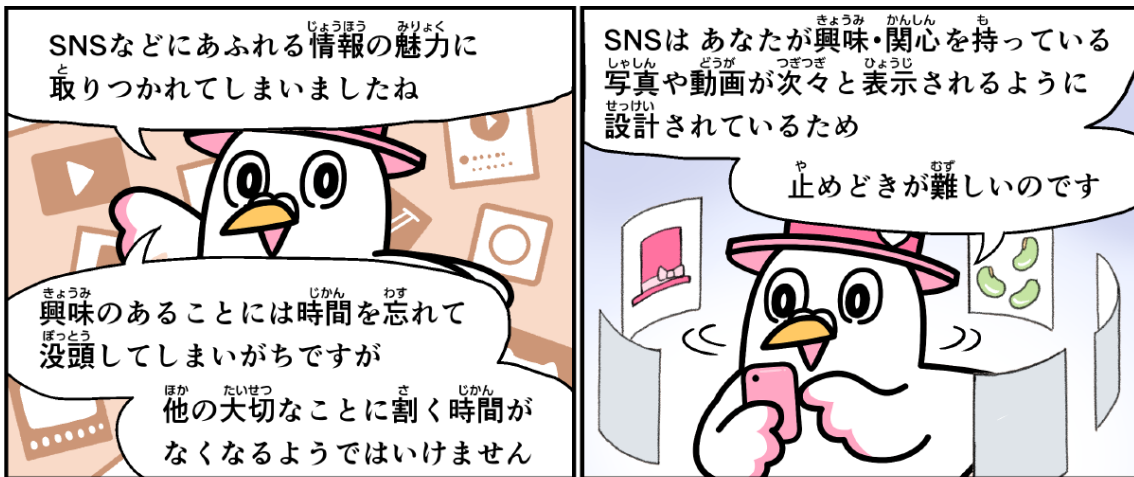
楽しいスマホも使いすぎると…

～インターネットトラブル事例集 2024 年版より～

児童生徒向け
第2号
送信日
2024/5/16

自分の部屋でスマホが使えると、ついつい遅くまで使ってしまふこと、ありますよね。しかも、スマホのゲームや動画は、上手に長時間使用させる仕組みになっています。使いすぎると、どんなことが起こるのでしょうか。





★大事なポイント★

○時間の使い方を見直してみる

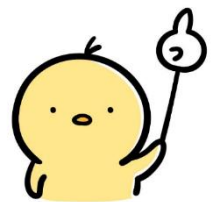
食事、入浴、宿題など、帰宅後はやることだらけ。限られた時間の使い方を工夫してみましょう。とが大切です。

○健康への影響を調べてみる

例えば、成長を促進し、疲労回復にも必要な睡眠。不足するとどうなるか知っておきましょう。

○マイルールを作ってみる

時間管理ツールを活用したり、ルールや目標を決めたりして、自分コントロールにチャレンジ!



【出典】インターネットトラブル事例集 2024 年版（総務省）

https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/

X(エックス)
安全安心ふくい

インターネット
安心安全通信HP

【お問い合わせ】

福井県防災安全部県民安全課

☎:0776-20-0745(直通)

メール:kenan@pref.fukui.lg.jp

