

ネット依存症に注意しましょう！

パソコンや携帯電話、スマートフォン等のインターネットは、今や生活に欠かせない便利なツールとなっています。

しかし、インターネットに夢中になるあまり、「ネット依存症」になる人が増加しているのも事実です。

特に、子どもや若者を中心に、心身の健康や生活習慣への悪影響も発生しています。

ネット依存がもたらす心身、生活への影響

大人も、子どもも、依存症に心配なら専門医療機関を受診しましょう。

身体面	低栄養、筋力低下、視力低下、腱鞘炎、腰痛等
精神面	睡眠障害、引きこもり、抑うつ症状等
学業・仕事	成績低下、仕事意欲低下等
経済面	浪費、多額の謝金等
家族、対人関係	攻撃的、育児怠慢、友人関係悪化等

**ネット依存にはこんな注意が必要です。
ネット依存は、誰でもないうることを知りましょう。**

- ①インターネット依存になると、身体への深刻な影響があることを、周りの大人知りましょう。
- ②食事中は、携帯電話を使わないとか家庭でのルールを決めましょう。
- ③ネットの使用は、時間を決めて！
- ④保護者の方は、利用料金などをチェックし、利用状況を確認しましょう。
- ⑤ネット以外に熱中できるものや、人生の目



【天理市健康推進課】