

インターネットの世界には

危険がいっぱい…



うちの子、
ツイッターやインスタグラムが気になって仕方ない…
LINEが気になってスマホを手放せない…
オンラインゲームがやめられない…
YouTubeから目が離せない…



それって…

インターネット依存では!?

昼夜逆転、睡眠障害、視力低下、学力低下、不登校、コミュニケーション能力の低下、うつ状態、親子関係の破綻…

一番のポイントは予防です!



【予防策の一例】



- ・親がネット依存についての正しい知識を持つ!
- ・家族でネット依存に関する知識を共有し、家族のルールを作る!
～食事の時は使用しない! 人と話をするときにはスマホを触らない!
～自分の部屋にスマホを持っていかない!…等
- ・親がネット利用の見本になる!
～ネットの利用中に子供が話しかけてきた時は、必ずネットの利用を中断し、子供の話に耳を傾ける!
- ・アプリなどの利用時間制限機能を活用し、時間を意識させる!
- ・家族間での日常的なコミュニケーションを心掛ける!

スマホを新規購入、機種変更する機会に家族で検討してください。

神奈川県警察・神奈川県少年補導員連絡協議会