

わんこ情報室

～これからの時代を生きるみんなへ～

令和5年【No.6】

岩手県教育委員会事務局
学校教育室生徒指導担当



こくっち

きょうだい達から「ネットやゲームをやりすぎだね。」
って言われちゃった……。今回はネットやゲームとの
付き合い方について考えてみよう！

平日、ネットやゲームを何時間使っていたら、「使い
すぎ」だと思いますか。自分の考えを友達と比べてみま
しょう。



友達と比べてみて、どんなことに気が付きましたか？
気が付いたことを友達と話してみましょう。



おもっち

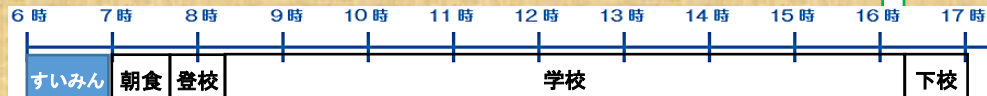


うにっち

下の図を参考に、時間の使い方についてみんなで考えたり、
計画してみたりするのもいいかもね。



こくっち
の場合



この後の時間を上手く使えたらいいなあ……。

時間の使い方って意外と人によって違うよね。



そばっち



とふっち

体や心に悪い影響が出ることだけは防ぎたいね！前にも
も取り上げたけど、ネット依存って知っているかな？

ネット依存

「勉強や仕事といった生活面や体や心の健康面
などよりもインターネットの使用を優先してしまい、
使う時間や方法を自分でコントロールできない」
状態のことを指します。



※ネット依存が疑われる中高生は約51万8千人と推計されています。



今回も様々な相談先を紹介します。困った時は相談！

★いじめ問題などの相談窓口（児童生徒/保護者対象）

文部科学省 24時間子供SOSダイヤル…0120-0-78310

★インターネット上の悪口、無断掲載などの相談窓口

法務局・地方法務局

子どもの人権110番…0120-007-110（受付時間：平日AM8:30～PM5:15）

★買い物などでのお金についてのトラブル

消費者庁 消費者ホットライン…188