



夏休み中は特に注意!! ②

～SNSのトラブルとは～



夏休みはネットのトラブルが増加しがち!



さあ、いよいよ楽しい夏休みがやってきます! 長い休みの間は、気が付くとスマホを触る時間が増え、SNSの閲覧や交流が盛んになることから、知らないうちに危険な犯罪に巻き込まれてしまう子どもが増加する傾向にあります。SNSを利用する時は、安全に利用し、ネット上で知り合った人との交流などは気をつけて行動しましょう。長い休みの間に起こりやすいSNSトラブルの注意点をおさらいし、夏休みを楽しく安全に過ごせるようにしましょう。



身近にひそむ“薬物”の誘い、気をつけて!

SNS上には、大麻や覚せい剤といった薬物に関する情報もあふれています。薬物は繰り返し使うことで、「薬物依存」になってしまうことも。そして、薬物乱用は皆さんの世代にも広がっているのです。ネット上では「大麻は安全な薬物」「量を間違えなければ、依存症にはならない」といった誤った情報も飛び交っています。もし、**身近な人やネットの友人に薬物の使用などをもちかけられたり、誘われたりした場合は「きっぱり断る」「その場を離れる」などの対策を取り、自分の身の安全を守りましょう!**



それ、“深夜はいかい”ですよ!

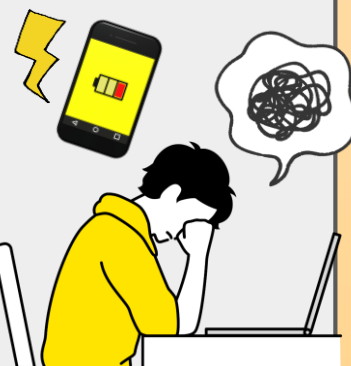


夏休みだからといって、毎晩夜中までSNSを見て、ゲームをして…実はそれ、ネットの“深夜はいかい”なんです! もちろん、深夜に外に出てしまうのは危ないこと。でも、外に出かけていないから大丈夫、ではありません。実は**夜寝るのが遅いと心身に悪影響をおよぼすというデータもあるのです**。皆さんの世代は、睡眠がとても大切な時期。心身の健康を損なわないためにも、生活リズムを整え、しっかりと十分な睡眠時間を確保するようにしましょう。



気が付いたら長時間…負のループに!

SNSをいくつも見て、ゲームにログインして、マンガを読んで、…気が付いたら数時間経ってしまっていた! なんていうことはありませんか? 実は、スマホを長時間使用することにより、視力の低下や姿勢が悪くなるなどの身体的な影響が出る、と言われています。さらに、**睡眠障害、集中力低下・コミュニケーション力の低下**など、さまざまな悪影響を及ぼすことがあります。脳への影響もある、という研究者もいるくらい、スマホやSNSの影響は大きいもの。**学校での生活に加え、日常的な生活を送ることが難しく**なってしまうことも…。SNSやゲームなどは、やめ時がわからず長時間使用してしまいがちです。時間管理用のアプリをインストールしたり、スマホの集中モードやフォーカスモードといった機能を活用するなどして、スマホから離れる時間を作るなど、自分で対策をしましょう。



**家族でネットやスマホの使い方について
見直す機会にしてみませんか?**

