



# いぞんしょう ネット・SNS依存症に なってしまう！？



夏休み期間中からスマホを触る時間が増え、ネットやSNSを長時間使い続けていませんか？  
ネット・SNSを使用する時間が長くなり、いつの間にか宿題や勉強をする時間が無くなっていたり、寝る時間がどんどん遅くなったりしている人は要注意です！ネット・SNS依存症になってしまうかもしれません。

## ☹️ ネット・SNS依存症になったらどうなる？

### 身体への影響

- ・視力の低下
- ・睡眠不足
- ・肩こりや頭痛
- ・体のだるさ など



### 心への影響

- ・イライラしやすくなる
- ・コミュニケーション能力の低下
- ・やる気がなくなる
- ・うつ病などの心の病気になる



## ☑️ ネット・SNS依存症チェック

- 朝起きたらまずSNSをチェックする
- SNSのアカウントを複数持っている
- 寝る直前までSNSをチェックしたり、インターネットをみたりしている
- SNSに投稿後、「いいね」の数を気にして何度もチェックしてしまう
- SNSから離れていると、不安な気持ちになる
- スマホが使えない状況にイライラしてしまうことがある
- 信号待ちなどのわずかな間にもスマホを触っている
- 気が付いたらSNSを長時間見ていたことが何度もある

全部にチェックがついた方は、依存症になっているかも..

現在のスマホの利用時間を把握し、意識的にスマホを触らない時間を作ってみましょう！

## 👍 ネット・SNS依存症にならないために

### SNS以外の趣味を持つ

読書や楽器や料理、DIYやプラモデルといった工作など、ネットやSNS以外の趣味を持ってみましょう。



### コミュニケーションを大切に

家族や友人と会話している最中はスマホを置いて、会話の時間を大切に、会話を楽しみましょう。



健康的なネット・SNS利用を目指しましょう！