スマートフォン（以下「スマホ」）等のインターネット接続機能の普及によって、インターネットはますます私たちの生活に身近になりました。最近は、子どもたちも自分のスマホで視聴機を持ち、メーリングや通話、ゲームなど利用も増えてきました。一方で、有害情報サイトなどにアクセス、犯罪やトラブルに発展するケースも増えています。トラブル防止のためにも、スマホの使い方について今一度考えてみましょう。

スマホ依存度チェック
スマホの利用時間が増えると気になるのが「スマホ依存症」。スマホ依存症の人は、自分が依存症になっていないという「自覚がない」が「自分はスマホに依存しているのは気付かず」が、そこから脱出する必要があると考えている人が多くいます。ネットショップリチック利用して、依存度をチェックしてみましょう。当てはまる数が多ければ、スマホ依存症の可能性は高くなります。

子どもたちの
スマホ
事情

インターネット利用
インターネット利用状況
インターネット利用時間
インターネット利用は、“あたりまえ”の時代へ
インターネットは、パソコンやスマホ、ゲーム機など様々な機能で利用できるようになり、年々、利用は増加しています。スマホを利用している割合は、小学生で約5割、中学生でも約7割、高校生ではなんと9割以上に達しています。

スマホ依存症が引き起こす問題

事故の被害者・加害者に

利用時間は1日平均“2時間半以下”
インターネットの利用内容は、全体的にみると動画視聴、ゲーム、コミュニケーションの順に多くとなっています。学校別にみると小学生ではゲーム（81.5％）、中学生では動画視聴（80.9％）、高校生ではコミュニケーション（89.7％）が上位となっています。しかも、スマホ利用率の高い高校生は、SNSなどのコミュニケーション利用が多い傾向となっています。

1日のインターネット平均利用時間は約169分で、1日2時間半以上となっています。スマホおよび携帯電話でのインターネット利用は、家族以外の場所でも行われるため、保護者の目が届かないのが現状です。そのため、子どもがインターネット上でトラブルに遭遇したり、問題行動があたりした場合でも、保護者が把握できない場合も少なくありません。

ネットワーク

ストレートネット

スマホ老齢
スマホ老齢といわれる新しい世代を中心にした目の症状が増えております。これは、スマホの使いすぎによる目のピントを調節する筋肉が疲労し、『手が見えにくい』『写真の色が見にくい』などの症状が出、一時的な老衰です。

1日1時間以上、スマホを使用している。
スマホ画面を近視で見ることが多い
上記に当てはまる人は、スマホ老齢を発症する機率が高いです。
スマホの利用時は目の距離を40cm以上に保つ、意識的に眺めをすることを防ぎましょう。