



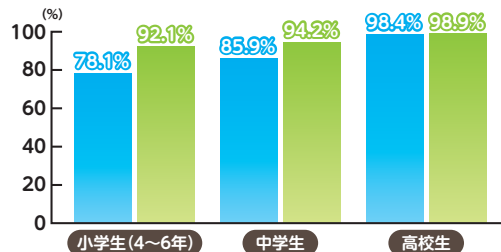
ネット・ゲーム依存について考えよう!

スマートフォンやタブレットなどの情報機器は、私たちの生活に非常に身近なものとなっています。でも、インターネットやネットゲーム、SNSなどをしすぎるあまり、「勉強に集中できない」「寝不足」など、生活習慣に不安を抱える児童生徒も増えてきました。

今年、国連の専門機関WHO(世界保健機関)は、ネット・ゲームへの依存を、「**ゲーム障害**」として疾病に認定しています。「**病気**」になる前に、**予防を心がけましょう!**

子どもたちとネットの世界

平成29年度調査結果



自分のスマホ等の情報機器を持っている、または家族所有のスマホ等を利用している割合は、小学生92%、中学生94%、高校生99%と、**子どもたちにとって、身近なもの**となっています。

■ 自分のスマホ等を持っている ■ 自分のスマホ等を持っている、または家族所有のスマホ等を利用している
平成29年度 スマートフォン等の利用に関する調査(香川県教育委員会)

「ゲーム障害」の定義と健康への影響

- ゲームをする時間や頻度などをコントロールできない
- 他の関心事や日常生活よりゲームを優先する
- 生活に支障をきたしてもゲームをやめられない

こうした状態が
12か月以上続くと

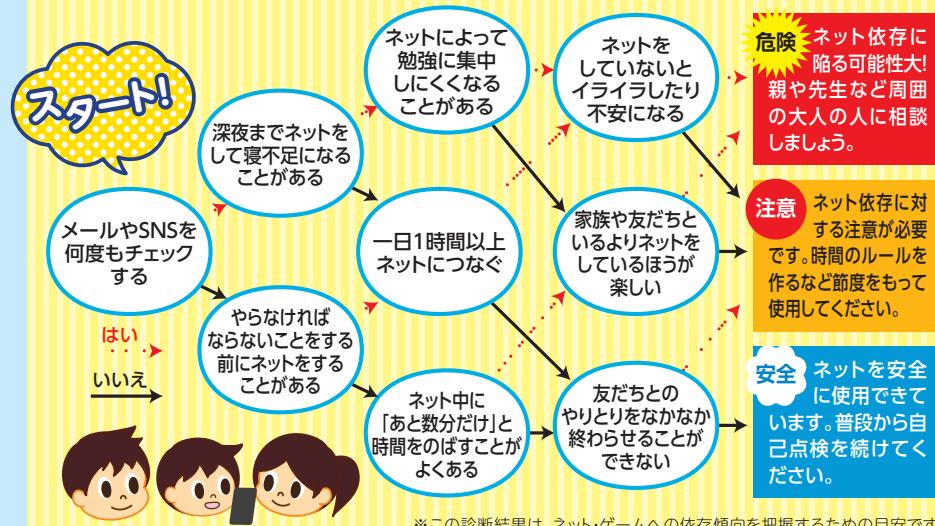
ゲーム障害

WHO(世界保健機関)が
疾病に認定(令和元年5月)

1

あなたのネット依存度をチェックしよう!

あなたのネット依存度診断チャート



※この診断結果は、ネット・ゲームへの依存傾向を把握するための目安です。

2

ネット・ゲーム依存にならないために、使い方のルールを決めよう!

スマートフォンやゲーム機などを使う場合の さめきっ子の約束

- ① 家の人と決めた使用ルールを守ります。
- ② 自分も他の人も傷つけない使い方をします。
- ③ 夜9時までには使用を止めます。

香川県教育委員会では関係機関と協議して、小・中学生のスマートフォンやゲーム機等の利用に関する県全体の共通ルールとして、「**さめきっ子の約束**」を定めています。各家庭での具体的な家族ルールづくりを通して、スマートフォン等の適正な利用を心がけましょう。