

サイバー ニュース  
**CYBER NEWS** No. 1

おうちの人も見てもらおう！



## サイバーニュースつくりました。

「サイバー」とは「コンピュータの」とか「インターネットの」という意味です。

この「サイバーニュース」は、北海道警察から小学生や中学生のみなさんに、インターネットを使うときに気をつけてほしいことなどをお知らせするためにつくりました。

このニュースを読んで、正しく、楽しく、安全にインターネットを使いましょう！

あなたは大丈夫!?

## インターネット依存(いぞん)

勉強、食事、寝る時間までも削(けず)ってしまう「ネット依存(いぞん)」になる人が増えています！



**オンラインゲーム  
がやめられない！**

他のプレイヤーと協力したり刺激の強いゲームを長い時間プレイする。

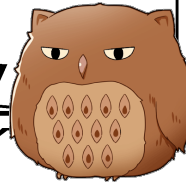
**動画サイト  
がやめられない！**

人気動画サイトなどを長時間見て、眠れない。

**SNS  
がやめられない！**

SNSや掲示板、動画サイトなどに投稿して「いいね」を求めたり、友だちとのコミュニケーションがやめられない。

インターネットをする時間は、自分でコントロールできるようになろう！



保護者の皆様へ

健康に生活するには、規則正しい生活リズムを続けることが大事なのはもちろんです。子供がインターネットの利用によって、生活習慣の悪化や視力の低下、心のコントロールが上手くできないなどの健康被害が報告されています。

家庭内でルールを作ったり、携帯電話事業者が提供している利用制限や時間制限などのサービスを利用して、子供たちが安全にインターネットを利用できるようにしましょう。

