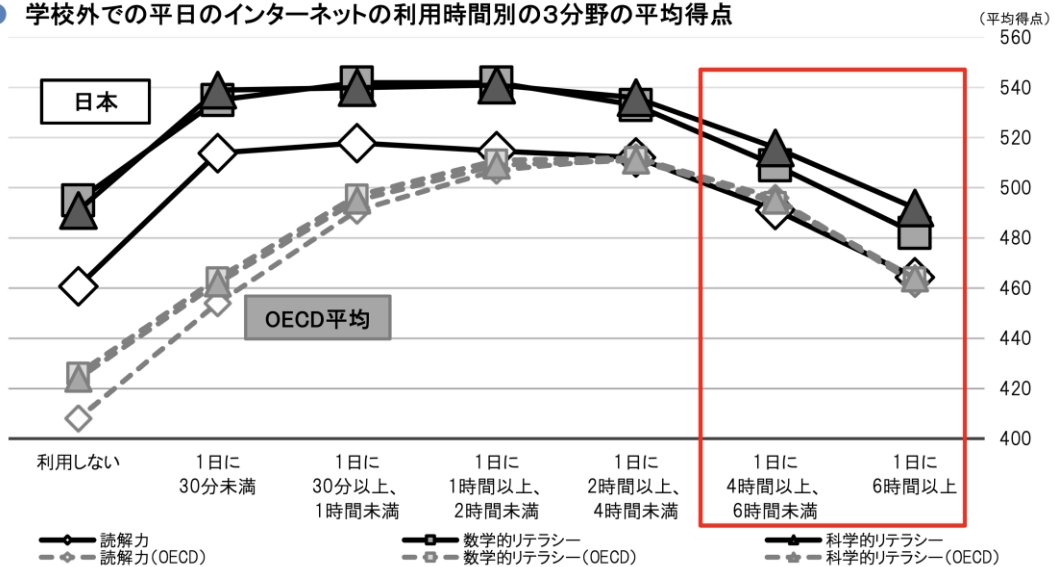


使う時間を決める

どのくらいの時間使うかを考えましょう

日本の子どもたちは、世界の子どもたちに比べて、情報機器をゲームやメールで使うことが多く、学習にはあまり使っていないということがわかっています。下のグラフは、インターネットを使った時間がテストの結果とどう関係しているのかを表したものです。使いすぎると学力は下がります。でもぜんぜん利用しないほうがよいというわけでもありません。「何のために、どのくらいの時間使うのか」自分で考えることがとても大事になってきます。※

● 学校外での平日のインターネットの利用時間別の3分野の平均得点



いぞんじょうたい 依存状態にならないために



やめたくてもやめられない状態を「依存（いぞん）」といい、学習にも健康にも良くありません。「自分でやめる自信がないなあ」と思ったら、うちの人にあずかってもらったりしましょう。

また、友達同士で夜にメッセージを送り合わないことをルールにしておくことも良いでしょう。

※文部科学省『OECD生徒の学習到達度調査2018年調査(PISA2018)』のポイント」