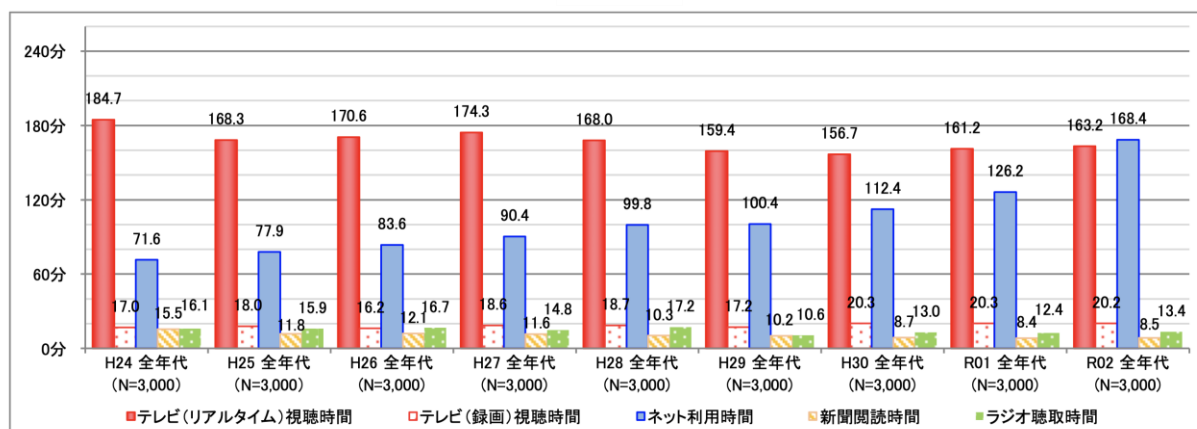


目を休ませて体を動かす

ネット利用の時間が増えることのデメリット

下のグラフは、平成24年から令和2年までの、主なメディアの平均利用時間の変化です。ネットの利用時間（青色）がぐんと増えています。※

【経年】[平日]主なメディアの平均利用時間(全年代)



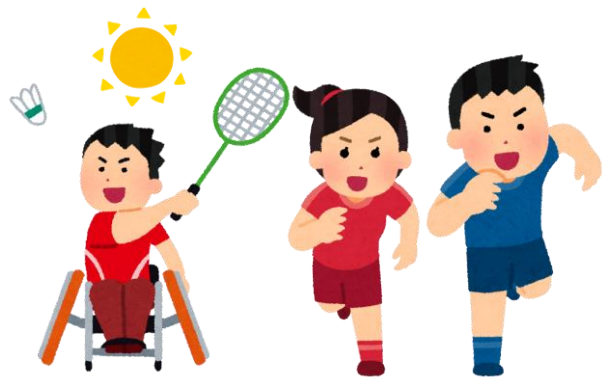
※総務省情報通信政策研究所『令和2年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書』

目を休ませる 寝る前は使わない

長時間の使用は目をつかれさせたり、寝つきが悪くなったりします。情報端末を30分続けて見たら、目を休ませます。寝る前の1時間前からは情報機器を使わないようにしましょう。※※



体を動かす 日光を浴びる



情報機器を使う時間が長くなると、運動不足になり、体力や運動能力が低くなる傾向があります。

しっかり日光をあび、体を動かすことで、健康な体づくりに心がけましょう。