

じょうほうか だい  
情報課題

学年 氏名 \_\_\_\_\_

じぶん すき じょうほう あつめよう  
① 自分の好きな情報を集めよう。

した わく じぶん すき じょうほう  
下の枠に自分の好きな情報(例:動物について、好きな食べ物…)を[あつめて貼](#)  
りましょう。新聞記事、チラシ、雑誌の切り抜き などなど…なんでも  
OKです!

- ② インターネット<sup>いそん</sup>依存<sup>いそん</sup> (もっていないと不安<sup>ふあん</sup>になる) について考え<sup>かんが</sup>よう  
インターネット<sup>いそんど</sup>依存度<sup>いそんど</sup>チェック表<sup>ひょう</sup>にチェックマークをつけましょう。

## 依存度チェック！？

- ネットに夢中になっていると感じる。
- ネットの利用時間をごまかすために。家族など周囲の人にウソをついたことがある。
- 長時間(2時間以上)ネットを利用している。
- ネット利用の制限や中止をためしたが、うまくいかなかった。
- ネットの利用時間が足りないと感じている
- ネットの利用に関することで、人間関係がうまくいかなかったことがある。
- ネットの利用を制限されると、ストレスやイライラ感がでる。
- 不安から逃げるためにネットを利用している。

5

どうでしたか？

チェックマークが多い人は、スマホやインターネットの<sup>りょうほうほう</sup>利用方法を<sup>かんが</sup>考えないと健康<sup>けんこう</sup>に影響<sup>えいきょう</sup>があるそうです。休み期間中はインターネットに<sup>ねっちゅう</sup>熱中<sup>ねっちゅう</sup>しすぎないように<sup>き</sup>気をつけましょう。