

インターネット・ゲーム障害になると、日常生活に様々な影響や問題が起こります。

(例)

- ・生活が乱れてしまい、朝起きられない（遅刻、欠席）
- ・昼夜逆転の生活になる
- ・十分な食事を取らない
- ・使用を制限され暴力的になる（物にあたる、壊す、家族に暴力）
- ・ゲームに高額な課金をしてしまう

さらに子どもの場合には

(例)

- ・家で勉強しない（成績の低下）
- ・友人との関係悪化
- ・課金（過剰な課金、家族のお金を盗む、カードの無断使用）
- ・退学

こどもの成長に必要な成長ホルモンの分泌量が増えるのは夜の時間帯です。

睡眠時間を確保するためにも、正しい生活習慣を身に付けることが大切です。