

「スマホやゲームがやめられない!」とならないために・・・



ルールをつくらう!

規則正しい生活が続けることができるよう、家族と話合っ、ルールをつくりましょう!
また、ルールは一度つくって終わりではなく、毎日守れているか、生活をチェックし、時々ルールの見直しをしましょう!

スマホやゲームをする時間を他のことに使ってみよう!



運動



家族や友達との会話



読書 など

自分の生活をふり返ってみた感想を書きましょう。

.....

.....

.....

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

リサイクル適性 (A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



ストップ! スマホ・ゲーム依存

啓発資料
小学校1～3年生/
小学部1～3年生用



和歌山県PRキャラクター
きいちゃん

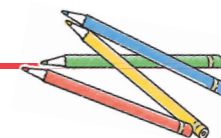
生活をふり返ろう!

～スマホやゲームをしすぎていませんか?～

スマホ(※)はとても便利で、ゲームもあると楽しく過ごせます。しかし、使いすぎて生活リズムがみだれると、体調をくずすなど、悪い影響が出ることがあります。自分は上手に使うことができているか、生活をふり返ってみましょう。

※スマホ…スマートフォンやタブレットのこと

1日の生活をチェックしましょう



生活表に色をぬりましょう。

ねている時間 青
ごはんを食べている時間 黄
勉強や習い事の時間 ピンク

運動をしている時間 緑
スマホやゲームをしている時間 赤
※その他の時間はあけておくか、何をしているかを書きましょう。

例
ごはんを食べている時間 緑
ごはんを食べながらスマホをしている時間 赤

【学校がある日の生活表】(曜日は自分で決めて書きましょう。)

あさ [朝]			ひる [昼]			よる [夜]			よなか [夜中]																										
4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3												
学校																																			



【学校が休みの日の生活表】(曜日は自分で決めて書きましょう。)

あさ [朝]			ひる [昼]			よる [夜]			よなか [夜中]															
4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	

前のページで色をぬった生活表を見ながら振り返ってみよう!



あなたの生活は大丈夫?

1 ねている時間

【学校がある日】

時間

【学校が休みの日】

時間

ねている時間が短い人は… **注意!** こんなことはありませんか? チェックしてみよう!

- 朝起きるのがつらい。
- 朝ごはんが食べられない。
- 朝は元気が出ない。
- ねぼろする。



当てはまることがある人は、**生活リズムをくずさないために**…



夜は早くねる。



朝ごはんを食べる。



運動をする。

2 スマホやゲームをしている時間

【学校がある日】

時間

【学校が休みの日】

時間

使う時間が長い人は… **注意!** こんなことはありませんか? チェックしてみよう!

- ねる時間がおそくなる。
- 朝起きるのがつらい。
- いらいらすることが増える。
- スマホやゲームのことがばかり考える。
- 目や頭、手首などが痛くなる。



当てはまることがある時は…

使う時間を減らす。
使うのをやめる。



3 スマホやゲームをしている時間帯

●あてはまる方に○をつけましょう。

ねる前にスマホやゲームをしている。()はい ()いいえ

「はい」に○をした人は… **注意!**



スマホやゲーム機の画面から出る強い光を夜に浴びると、体内時計(※)のリズムが後ろにずれてねむれなくなることがあります。

※体内時計とは、私達の体に備わっている1日周期でリズムをきざむ仕組みです。朝太陽の光を浴びることで体内時計をリセットしています。



夜ぐっすりねむることができるように…

ねる前はスマホやゲーム機を使わないようにする。



4 スマホやゲームの使い方

●あてはまることに○をつけましょう。

【〇〇しながらスマホやゲームをする。】



() テレビを見ながら () 食べながら () 勉強をしながら

() おすすめ動画を次々と見る。

スマホがあることで、インターネットがいつでもどこでも簡単に利用できるようになりました。

「ちょっとだけ」のつもりが、「使いすぎてしまった!」とならないために…

使う場面や時間を家族と相談して決めておく。

