

ゲーム・スマホ・タブレット・パソコンつか使いすぎているませんか？

「ゲームやタブレットって、楽しい！」たの つい夢中むちゅうになってしまう人ひともいるかもしれません。でも、あまり長い時間なが 使いすぎると、体からだ やころころにさまざまな問題もんだいが起こる可能性おがあります。たとえば、下したのようなことが心配しんぱいされています。

ねむ 眠りのリズムや質しつが悪わるくなる

ねまへ 寝る前までゲームやタブレットをして
いと、音おとや光ひかりで脳のうが興奮こうふんして眠り
にくくなる。また、夜更よふかしするなど、
すいみん 睡眠リズムが乱みだれてしまう



しりよく 視力わるが悪くなる

なが 長い時間、画面がめんを見つめていると、ド
ライアイしりよくになったり、視力わるが悪わるくなった
りする



たいりよく 体力うんどうのうりよくがおちる、運動能力うごがきた えられない

じつと座すわったままで体からだを動かうごかさないの
で、体力たいりよくがつかない。体もきたえられ
ないので、走はしったり、とんだり、投げた
りする力ちからがなかなか伸のびなくなる



のうりよく コミュニケーション能力ちから（ヒト と仲良なかよく付きあつきっていく力）が そだ 育そだちにくい

おやこ 親子で話はなしたり、友だちと遊あそんだりす
る時間じかんが少すくなくなると、コミュニケー
ション能力のうりよくが育そだちにくい



あぶ 危あぶないことに巻まき込まれる

インターネット上じょうの情報じょうほうには、有害ゆうがいな
ものや悪質あくしつなものなどが含まふくれてお
り、事件じけんに巻まき込まれるケースもある



NOメディアタイムを作ろう！

「メディアリテラシー」をし知しっていますか？

メディアリテラシーとは、情報じょうほうの内容ないようが正ただしいかどうか、偏見へんけんや差別さべつがないかどうかなどを、情報じょうほうを受け取る人ひとが自分じぶん自身じしんで考かんがえ、読よみ解とく力ちからのことです。

インターネット上じょうには、有害ゆうがいな情報じょうほうやいかがわしい映像えいぞう、犯罪はんざいにつながる危険きけんなしかけなど、青少年せいしょうねんに悪影響あくえいきょうを及およぼすものも数多かずおほくあります。情報じょうほうの渦うずの中で自分じぶんを見失みうしなったり、振り回ふまわされたりしないように、インターネット上じょうで得えた情報じょうほうはうのみにせず、必かならず自分じぶん自身じしんで考かんがえてみる習慣しゅうかんをつけましょう。

ゲームやタブレット、スマホ、パソコンをつか使うなら…

まず、どんなふうつかにゲームやタブレット、スマホ、パソコンを使うか、おうちの人ひとと話し合はなってルールあを作りつくましょう。

- ゲームやタブレット、スマホ、パソコンは、1日いち（ ）分間ぶんかんだけ使う
- 夜よる（ ）時じより後あとは、ゲームやタブレット、スマホ、パソコンは使つかわない
- ゲームやタブレット、スマホ、パソコンをつか使つかわない日ひを作る（ ）曜よう日びと（ ）曜よう日び

今年^{ことし}はどんな1年^{ねん}でしたか？^{しんがた}新型コロナウイルスの^{えいきょう}影響で
 変わ^かってしまったこと、我慢^{がまん}しないと^いけないこともたくさん
 ありましたね。みんなホントによく^{がんば}頑張った!!
 もうすぐ^{ふゆやす}冬休み。1年^{ねん}の^{つか}疲れが^で出て^{たいちよう}体調を^{くず}崩してしまわない
 ように、生活^{せいかつ}リズムを^{ととの}整えて^す過ごしましょ。う。
 休み^{やす}中^{ちゆう}も、手洗^{てあら}い、マスク、^{かんき}ソーシャルディスタンス、換気
 忘れ^{わす}ずにね!!



めんえき力^{りょく}くんを^{おうえん}応援するには？

体^{からだ}の中^{なか}に入^{はい}ったウイルスと^{たたか}戦^{めんえきりょく}う免疫力^{かっやく}力^{りょく}くんが、活躍^{かつやく}するため
 に^{なに}何が^なできるかな？

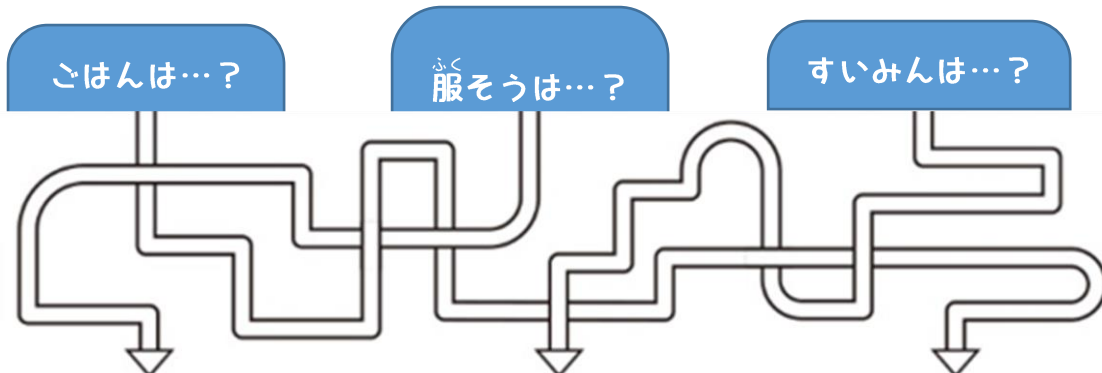
すべて、ひらがなで こたえてね

- ① はやおき
- ② バランスのよい^{しょくじ}食事^{しょくじ}をとる
- ③ ・うがいをする
- ④ で^{げんき}元氣^{あそ}に遊ぶ



ス2⑦ 11942② 4114② 4411① 4411

たいちよう わる 体調^{たいちよう}が悪い^{わる}な…と^{おも}思^{おも}ったら



寒^{さむけ}気^けがあるときは、

あたたかい
服^{ふく}そうを



はやめに
寝^ねる



栄^{えいよう}養^{よう}があって
消^{しょう}化^かのよいものを

