



和歌山県PRキャラクター
きいちゃん

ストップ! スマホ・ゲーム依存

けいはつ しりょう
啓発資料
小学校1～3年生/
小学部1～3年生用

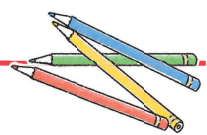
生活をふり返ろう!

～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。

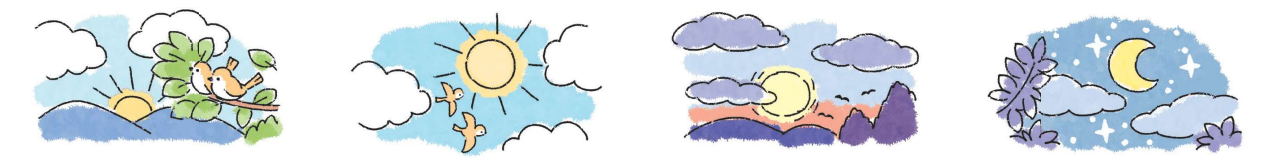
例

ごはんを食べて.....
いる時間

ごはんを食べながら.....
スマホをしている時間

【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。)

[朝]				[昼]				[夜]				[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。)

[朝]				[昼]				[夜]				[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

「スマホやゲームがやめられない!」とならないために・・・



ルールをつくろう!

きそくただ せいかつ つづ
規則正しい生活を続けることができるよう、家族と話合せて、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
みなお
見直しをしましょう!

スマホやゲームをする時間を
ほかに使ってみよう!



うんどう
運動



かぞく ともだち かいわ
家族や友達との会話



どくしょ
読書 など

じぶん せいかつ かえ かんそう か
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。



舌は大丈夫? ≡

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

【動画サイト】



()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。



まえ
前のページで色をぬった生活表を
みながらふり返ってみよう!



あなたの生活

1 ねている時間

がっこう ひ
【学校がある日】

じかん
時間

がっこう やす ひ
【学校が休みの日】

じかん
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。
 ねぼうする。

- 朝ごはんが食べられない。

- 朝は元気が出ない。



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...**



よる はや
夜は早くねる。



あさ た
朝ごはんを食べる。



うんどう
運動をする。

2 スマホやゲームをしている時間

がっこう ひ
【学校がある日】

じかん
時間

がっこう やす ひ
【学校が休みの日】

じかん
時間

つか じかん なが ひと
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。



あ 当てはまることがある時は...



つか じかん へ
使う時間を減らす。

つか
使うのをやめる。

