

「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、家族と話し合っ、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、毎日守れているかをチェックし、定期的に生活と
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

あなたはなにに時間を使いたいですか? スマホやゲーム以外でしたいことを書きましょう。

-
-

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4~6年生/
小学部4~6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

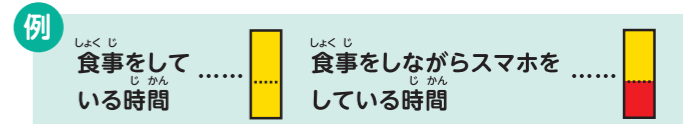
1日の生活をチェックしましょう

●生活表に色をぬりましょう。

- 睡眠時間 青
- 食事している時間 黄
- 勉強や習い事の時間 ピンク

- 運動している時間 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。



【平日の生活表】(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																																		



【休日の生活表】(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ふり返ってみよう!



あなたの生活は大丈夫?

1 睡眠時間

平日 [] 時間 休日 [] 時間

必要とされている6~13歳の望ましい睡眠時間
(2015 米国立睡眠財団公表)
9~11時間 ※個人差があります。

睡眠時間が短い人は... **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。
- 午前中は元気が出ない。



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...



他にできることがあれば書いてみましょう。

2 スマホやゲームをしている時間

平日 [] 時間 休日 [] 時間

使う時間が長い人ほど、生活や体に問題が起こってもやめられないことが多くあります。

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はばかり考える。
- 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

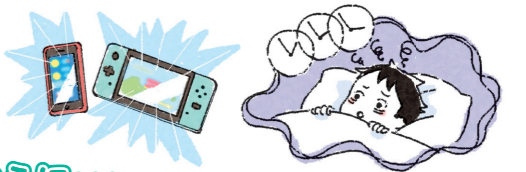
●あてはまる方に○をつけましょう。

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。

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の使用をひかえる。



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



()食事をしながら



()勉強をしながら

【オンラインゲーム】

()とりあえずログインする。

()課金をする。

()チームでプレイをする時、途中でやめると仲間に迷惑がかかると思う。



【動画サイト】

()関連動画を次々と見る。



【SNS】

()常にチェックをする。



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。ゲームやアプリによっては、無料で使うことができるものも多くあり、もっとやりたくなるしかけや工夫がされていて、やめられなくなることがあります。



「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...

使う場面や時間をあらかじめ決めておく。

