

スマホやゲーム しすぎでいませんか？

依存による様々な影響

依存度が高まると、心や体、人間関係などに様々な影響を及ぼすと言われています。また、大切な時間を失ってしまうことにもなります。

生活習慣の乱れ



成績不振



SNSで誰かとつながっていないと不安



体力の低下



スマホやゲームと上手につきあうために…

家庭でルールをつくりましょう!



ルールづくりには保護者の協力が不可欠です

ルールづくりのポイント

- 1 一方的にならないように必ず子供と保護者が話し合って決めましょう。
- 2 子供の健康や安全を守るための方法を確認しましょう。
- 3 家族との時間や実生活の楽しさに目を向けましょう。

☆子供の成長や生活リズム等の変化に合わせてルールを見直しましょう。

いっしょに話そう！

和歌山県PRキャラクター「きいちゃん」

※ここでは「スマートフォン」を「スマホ」と表記し、タブレットやPCなども含みます。
※和歌山県教育委員会のホームページに、家庭で話し合うルールづくりの様式(リーフレット)を掲載しています。

<https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/501200/d00205480.html>