



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4～6年生/
小学部4～6年生用

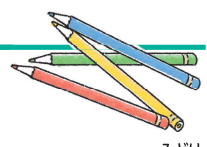
生活をふり返ろう!

～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。

- 睡眠時間 青
- 食事をしている時間 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

食事をして..... 食事しながらスマホを.....
いる時間..... している時間.....

【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

「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!

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、かぞく はな あ 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、まいにちまも ていきてき せいかつ 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
 ほかのことに使ってみよう!



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

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。



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。

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。



※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。



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。



まえ
前のページで色をぬった生活表を
み
見ながらふり返ってみよう!



あなたの生活

1 睡眠時間

へいじつ [平日] じかん 時間 きゅうじつ [休日] じかん 時間

ひつよう かんが
必要と考えられている6~13歳
のぞ
の望ましい睡眠時間
べいこくこくりつしんみんさいだんこうひょう
(2015 米国国立睡眠財団公表)
じかん
9~11時間 ※個人差があります。

すいみんじかん みじか ひと
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。
- ねぼりする。



- 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**...



よる はや
夜は早くねる。



あさ た
朝ごはんを食べる。



てきど うんどう
適度に運動をする。

ほか
他にできることがあれば
か
書いてみましょう。

2 スマホやゲームをしている時間

へいじつ [平日] じかん 時間 きゅうじつ [休日] じかん 時間

つか じかん なが ひと せいかつ
使う時間が長い人ほど、生活や
からだ もんたい お
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。

つか じかん なが
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...

つか じかん へ
使う時間を減らす。
つか
使うのをやめる。

