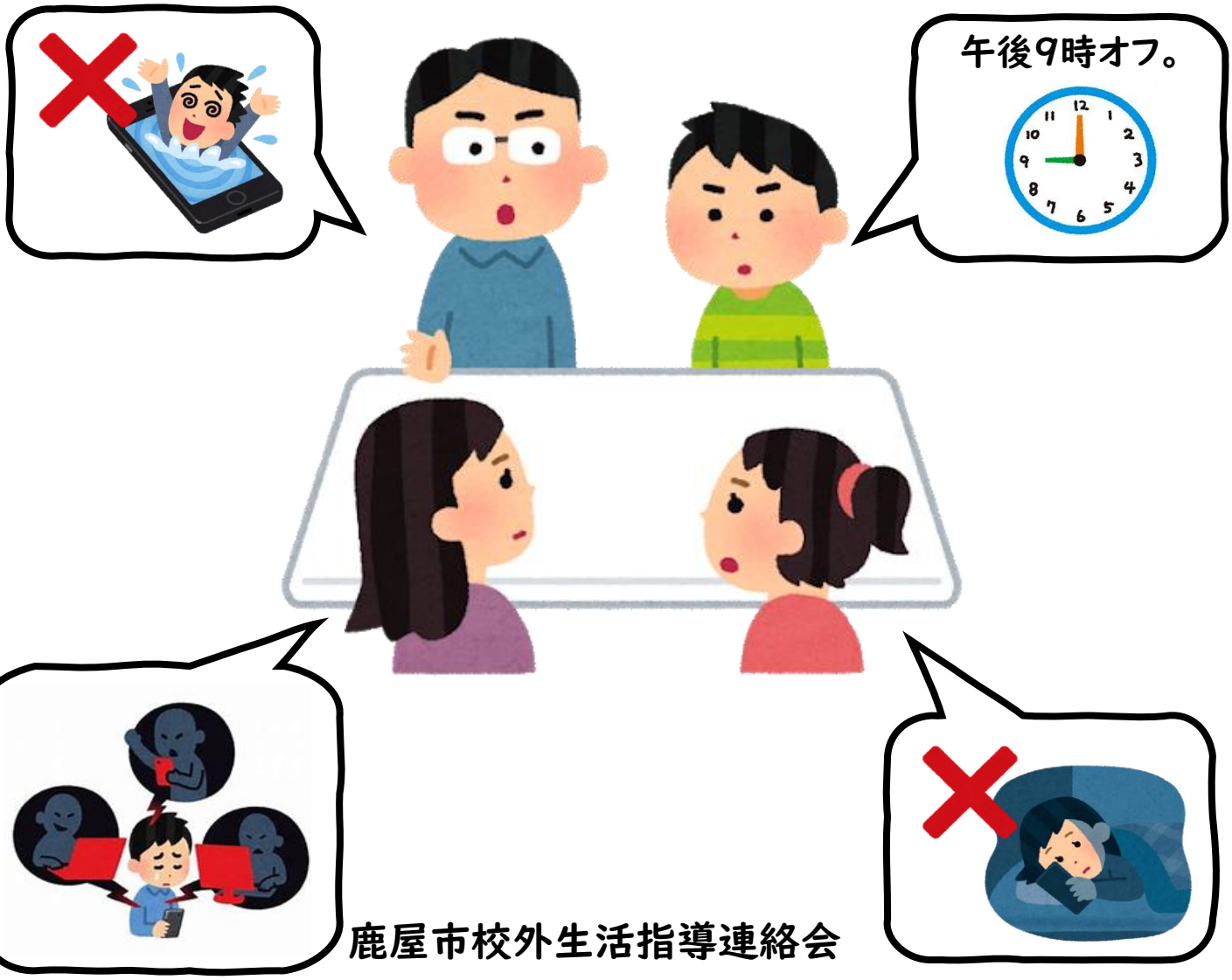
スマホやゲーム機の
利用について

家族で　きめよう！
家族で　はなそう！

自分を守る　大事なルール
友だち守る　必要マナー



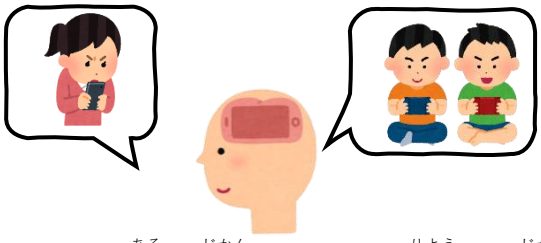
鹿屋市校外生活指導連絡会

自分を守る 大事なルール 友だち守る 必要マナー

すいみんぶそく
睡眠不足

「睡眠」はなくてはならないもの。【体や脳の成長を促す】【心や体の疲れを回復する】【免疫力や抵抗力を高める】ほか,重要な役割がたくさんあります。だから寝不足や深い睡眠がとれない日が続くと,気持ちが不安定になったり,体調をくずしたりすることも・・・。小・中学生は午後9時オフ。高校生は10時オフを守りましょう。

いそんもんだい
SNS・ゲーム依存問題



ゲームで遊ぶ時間やスマホを利用する時間を自分でコントロールできなくなり,日常生活においてやらなければならないこともできなくなる状態になることがあります。使い方の具体的なルールづくりを家族で考え,お互いに納得できるルールにすることが大切です。たとえば,時間については「宿題を終えてからゲームをする」「1日の利用時間を決める」,場所は「リビングで利用する」,お金なら「ネット課金はしない」などと,なるべく具体的に。

たいりょく・しりょく もんだい
体力・視力問題

テレビやゲーム,スマートフォンの画面を見る「スクリーンタイム」が増えれば増えるほど,運動時間は減っていってしまいします。体を動かさないと,骨も筋肉も育ちません。また,目を酷使することにもつながり,視力低下をまねいてしまうことも…。目にとって休まるのは「遠くを見ている時」です。外で体を動かす時間も大切に。

もんだい
コミュニケーション問題

場所を選ばず友だちとおしゃべりできるSNSやメッセージアプリ。でも,「眠いなんて言えない」「途中でぬけるの気まずいかも」などと気にして無理に続けてしまったり,軽さゆえ,悪口やいじめのハケ口になってしまいがちで,相手を傷つけてしまうことも少なくありません。みんなで話し合ってルールをきめたり,送信の前に“ちょっと待って必ず考える”ことを大切にしましょう。