

おしえて！！

# スマホやゲームの我が家ルール

須賀小学校 保健室

物心ついたときからインターネットが普及していた  
デジタルネイティブな子ども達…

家庭でのスマホ（タブレット）やゲームとの使い方って  
むずかしいですよね。  
この機会に話してみませんか？？



家庭でどのようなルールがありますか？？

最低限守ってほしいこと

- ・30分以上続けて使わない！
- ・画面から30cm以上離して使う！
- ・寝る1時間前までに終わらせる！



スマホやゲームを始める前に、終わりの時間を  
決めておくと効果的です！

# スマホやゲームばかりやっていると…



**ドライアイ**：まばたきの回数が減り、目がショボショボ・ゴロゴロする、まぶしく感じやすいなどの症状ができる

**視力低下**：近くばかり見てしまい、調整力を使いすぎてしまう  
**内斜視**：どちらかの目の視線が内側に向いてしまう

**なかなか寝られない**：寝る時間になってしまってやりとりが終わらず、睡眠不足になる

**朝、起きられない**：睡眠不足や、ブルーライトの影響で寝つきが悪くなり目覚めがよくなくなる

**昼間に元気が出ない**：ダラーッとして授業に集中できなくなる



**骨や筋肉が弱くなる**：外遊びや運動で筋肉や骨を使うことが少なくなるため弱くなってしまう

**ダラダラ生活になる**：メリハリのない生活が続くことにより、体の調子や気分がすぐれず集中力がなくなる

**成績がさがる**：勉強をしながらスマホを使ったりゲームをしたりすると、勉強に集中して取り組むことが難しくなり、成績がさがる



## 体や心、学業、時には家族関係にも影響します！

## 成長途中の子ども達が今後困ることがないようにルールを作って適切に使っていきましょう！