

あなたは大丈夫？

スマートフォンを使いすぎると失うかもしれない『大切なもの』

スマートフォンは家族や友だちと連絡をとったり、ゲームを楽しんだり、とても便利な道具ですね。でも使いすぎると、みんなが元気に成長するために大切なものが、知らないうちに失われてしまうかもしれません。

その「大切なもの」とは何だと思いますか？

もし、すでに少しずつ失われているとしたら…

これ以上大切なものを手放さないよう、一緒に対策を考えてみましょう！

今日からちょっと気を付けるだけで、もっと楽しく、充実した毎日が待っているかもしれませんよ！

気づかないうちに失われているかもしれない『大切なもの』とは…

1. 大切な『視力』



- ・長時間スマートフォンを近くで見続けていると、頭の中で、「近くのものを見やすい目にしてあげないと」と目の構造を作り変えてしまいます。その結果、物が複数見える乱視になったりピントの調整が上手くいかず、**視力低下の原因**になったりします。

2. 大切な『睡眠時間』



- ・スマートフォンは「ブルーライト」という太陽の光に似た性質の光を発しています。ブルーライトは体内時計を整えてくれる重要な光で必ずしも悪い光ではありません。ただし、長時間浴びると体内時計がずれてしまい、**昼間に眠くなってしまうなどの影響**が出る可能性があります。

3. 大切な『脳機能』



- ・スマートフォンはたくさんの情報を簡単に手に入れることができます。とても便利なものです。ただし、使いすぎると考えなくても情報が手に入るからこそ深く考えなくてもよいので、**集中力が低下**したり、**想像力が低下**したりと脳が疲れてしまう状態になって、**皆さんの勉強に影響が出る可能性があります。**

スマホ名人簡単チェックリスト ～スマホを正しく使って元気な体を守ろう！～

スマホを正しく使うためのチェックリストを君に教えよう！

全部チェックがつけば今日から君もスマホ名人だ！



- | | |
|---|--|
| ☐ スマホは1時間使ったら10分休憩しよう！ | ☐ うつぶさすぎないように、顔を上げてスマホを使おう！ |
| ☐ 寝る1時間前はスマホを使わないようにしよう！ | ☐ ごはんを食べるときはスマホを見ないで、ちゃんと食べよう！ |
| ☐ スマホを見ると、画面から30cm以上離そう！ | ☐ 宿題や勉強が終わってからスマホを使おう！ |
| ☐ 暗いところでスマホを使わないようにしよう！ | ☐ 運動や遊ぶ時間をちゃんととろう！（1日30分以上体を動かしている） |