

しょうがい いぞんしょう し ゲーム障害（依存症）を知っていますか？

「ゲームをし続けると病気になるよ」と言われたり、聞いたりしたことはありませんか？
本当の話なのか信じられない人もいるかもしれません。

ゲームを長い時間し続けると、脳に異常が起き、やめられなくなってしまう。ゲームをやめるとイライラや不安な気持ちが起こったり、学校や外に行けなくなったり、すいみんや食事の時間よりもゲームを優先するので体調をくずしたりします。

病気にならないよう、ゲームやインターネット、スマホを使う時には、次のことに気をつけましょう。



つか じかん き
使う時間を決める



つか ばしょ き
使う場所を決める

ほかのことに目を
向けてゲームな
どから離れる。



みなお すいみんを見直そう！

冬休み中のすいみん時間はどうでしたか？ 時々、遅く寝ることや、遅く起きることがあったかもしれませんね。

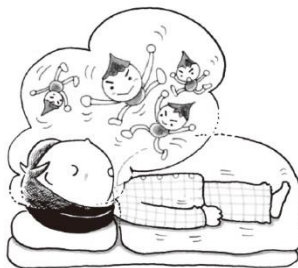
実はすいみんには、みんなの体にとって、いいことばかりの効果をもたらす魔法のような力があるのです。

きおくりよく
記憶力がふえる



にっちゅう べんきょう たいけん
日中、勉強したことや体験
した記憶が整理されるので、
きおく せいり
問題を解くときなどに、すぐに
もんだい と
思い出すことができます。

からだ せいちょう
体が成長する



よる ね あいだ からだ おお
夜寝ている間に体を大き
くさせる「成長ホルモン」がた
くさん出ます。せいちょう
大人よりも、こ
ども とき
供の時にたくさん出ます。

こころ からだ げんき
心と体を元気にする



にっちゅう べんきょう うんどう ひと
日中、勉強や運動、人と
のかかわりの中で、つかれた
からだ こころ のう げんき
体や心、脳を元気にすること
ができます。

すいみんの効果を十分に得るために必要な小学生のすいみん時間は、

1・2・3年生で10時間

4・5・6年生で9時間

とされています。朝、起きる時間を考えると、何時に寝るといいでしょうか？

