



使いすぎるとやめられない?!

スマートフォンの使いすぎやオンラインゲームのやりすぎで、おうちの人に注意されたことはないかな? 自分が使っている時間を見直してみよう!

自分の使い方をかくにんしてみよう!

- おうちの人といっしょに使う時間をかくにんしてみよう。
- どんなことに、どれくらいの時間を使っているかおぼえておこう。
- とくどき休けいをして目や体を休めよう。
- スマートフォンやゲーム機のおく場所や使う場所・時間を決めよう。



考えてみよう!

Q. 使いすぎるとどうなるの?