

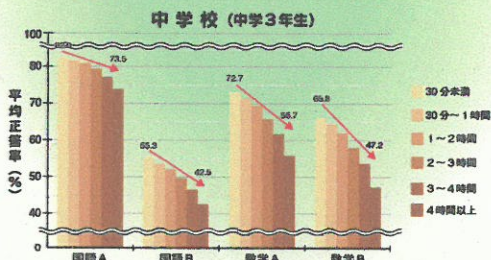
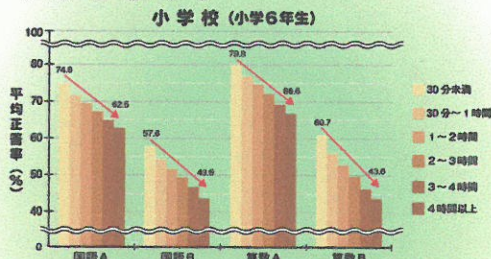
## 睡眠時間

夜使うと睡眠不足になり、体内時計が狂います（脳が昼と夜の区別ができなくなります）。



## 学力

スマホを使うほど、学力が下がります。



出典：平成26年度全国学力・学習状況調査結果のポイント（文部科学省/国立教育政策研究所）

## 脳機能

脳にもダメージが!!



長時間使うと、記憶や判断を司る部分の脳の発達に遅れが出ます。

# スマホの時間

# わたしは何を失うか

## 体力

体を動かさないと、骨も筋肉も育ちません。



## 視力

視力が落ちます（外遊びが目の動きを育てます）。

中学1年生の標準視力1.0未満の割合



## コミュニケーション能力

人と直接話す時間が減ります。

