

インターネットやゲーム、どれくらいしていますか？

インターネットやゲーム、SNSなどを長い時間使うと、その分、生活に必要な時間が
けずられてしまいます。



【その1】寝る時間がけずられると・・・

元気がなくなる。成長するための栄養がうまくい
かなくなったり、目が見えづらくなったりするよ。

【その2】勉強の時間がけずられると・・・

集中カダウン。勉強がわからなくなるかも。

【その3】長い時間使うのが続くと・・・

インターネットやゲームをしていないと、イライラ
して友達や家族と仲良くできなくなるかも。

インターネットやゲームを使う時!!

家族でルールを決めて、きちんと守ろう!

(岱明校区では、夜9時から朝6時までは使わない約束です!!)