

いつもん

ゲームをいっぱいするとどうなるの？

① プロゲーマーになれる？

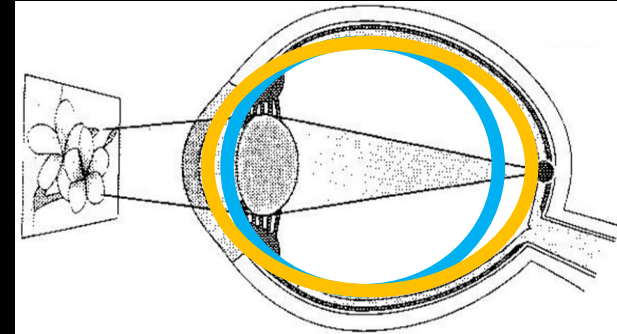
プロのゲーマーになるのはとてもむずかしい
たとえなれてもしゅうにゅう(きゅうりょう)は少ない



目玉がぺちゃんこに

② 目がわるくなる

スマホ内斜視(ないしゃし)や 近視(きんし)になり
最悪(さいあく) 目が見えなくなる



③ 病気(びょうき)になる

スマホ依存症(いぞんしょう)や ゲーム障害(しょうがい)
小中学校の子どもは 一度なったら なおりにくい
最悪(さいあく) 死ぬ



どんな人が

ゲーム障害、ネット依存なのか！

しょうがい

いぞん

- ◆ ゲームを 長くする人
- ◆ 夜中まで ゲームを することが ある人
- ◆ 朝、なかなか おきられない人
- ◆ いつも ゲームのことを かんがえてしまう人
- ◆ ゲームのことで 注意されると おこる人 など



スクリーニング（診断チェック）

国立病院機構 **久里浜医療センター**

いつもん

ゲームやネットを すると あぶない？

① 友だちが ふえる？

あぶないのは ほんとうには
会ったことがない人

ネットの知り合い？
ゲームの友だち？



ほんとうは こういう人かも！



② びんぼうに なる！

ゲーム課金 (かきん)

1000万円近く使った子どもも



③ けいさつに つかまる！

- ◆友だちの 悪口を ネット上に 書く(いじめ)
- ◆友だちの はずかしい写真を ネット上で ばらまく
- ◆めいわく 動画を アップする など

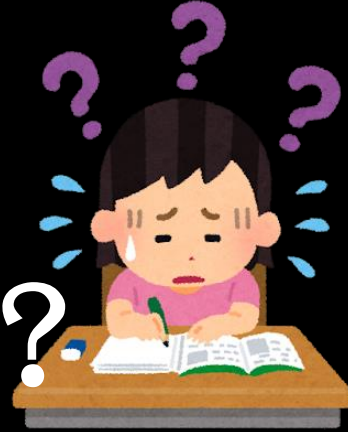


すべて
犯罪(はんざい)

いつも



スマホ・ゲームをたくさんすると
ほんとうに学力が下がるの？



「脳トレ」 川しま りゅうた 先生(東北大学)の 話

ふつうのゲームやスマホを 2時間以上使えば、
いくら勉強しても 勉強したことが きえてしまう
3時間以上すれば 学力はへいきん点以下になる

だから、ゲームや スマホをするのは
できれば1時間いらない せめて、2時間まで

まとめ

どうすれば いいの？
ゲーム・スマホは やっちゃダメ？

◆まずは ゲームだけ じゃない

生活を しよう！

◆近視にならないように

① そとで遊ぶ

② 20分やったら遠くの物を20びょう見る

◆自分で 時間を見て やめられること が大切

ルール(やくそく)をきめて まもる！



自立・自律 (じりつ)



1日45分の
やくそくだよ！



【しゅくだい】

家で かしくつかうメディアの やくそくを 話しあいましょう。

こうしの先生におくりますので、話し合ったやくそくをグーグルフォームににゅうりよくして、そうしんしてください。にゅうりよくは、タブレットいがいのたんまつでもだいじょうぶです。

(1・2・3年生はむずかしいです、おうちの方のご協力をおねがいします。)

しゅくだいの しめきりは、12/3(日)です。



もし、できないときには、れんらくちょうでおしらせください。