

# スマホやタブレットは時間を決めてあそぼう？

ゲームやU-チューブなど、楽しくてつい夢中になってしまう人も多いかもしれません。でも、長い時間やりすぎると、体や心に、いろいろな問題がおこることがあります。

## ★ 目が悪くなる

長い時間、画面を見つめていると、目が痛くなったり、視力が悪くなったりする

目が乾かして  
「ドライ・アイ」に  
なりやすい



## ★ 体力がおちる、運動能力がきたえられない

じっと座ったままで体を動かさないので、体力がつかない。体もきたえられないので、走ったり、とんだり、投げたりする力がなかなか伸びなくなる

目は疲れて  
視力が低下するよ!



## ★ 眠りのリズムや質が悪くなる

寝る前までゲームやパソコンをしていると、脳が興奮して眠りにくくなる



7時ごろに  
おきよう

ゲームや  
パソコンで  
興奮している

## ★ コミュニケーション脳力(人となかよく)

つきあっていく力が育ちにくい

親子で話をしたり、友だちと遊んだりする時間が少なくなって、人となかよくつきあっていく力が育ちにくい



こんなことも  
心配です...

## ★ 危ないことに巻き込まれる

インターネット上の情報には、子どもにとってよくないものやうそなどもいっぱい! 事件に巻き込まれる場合もある



10月10日は  
目の愛護デー  
～目にやさしい生活  
心がけていますか?～

長時間近くを見続けられない  
モトヤマトキナッテ...

正しい姿勢で勉強しよう  
おてろの?

前髪、目にかかってない?  
どこ見てるの?

バランスのとれた食生活  
目にいいのは A・B1・B2

たまにはゆっくり  
とみ遠くをながめて...

東江小では、全児童の約4割に視力低下(1.0未満)がみられます。1学期の健康診断の結果、視力低下がみられる児童に受診するようお知らせしましたが、まだ受診していない児童が多いです。成長期にみられる一時的な視力の低下は点眼薬などで良くなることもあります。でも、まれに思わぬ病気がかかっている場合もありますので早めに受診しましょう。