シリーズ　「スマホを正しく安全に➀」（ゲーム機・タブレットも含みます）

（※この通信は、一・二・五中校区の保健室の先生達で作成しました。「スマホ」はどの学校の子どもたちにとっても、健康に関わる大きな問題です。全４回シリーズでお送りします。）

休校により自宅で過ごす時間が今までに経験したことがないほどに増え、退屈しのぎや不安を紛らわすために、ネット動画の視聴や、ゲーム、SNS等、スマホを手にする時間が増えた人も多いのではないでしょうか？学校が再開される今、あなたの今のスマホとの関わり方をチェックしてみましょう。依存度の高かった人は、お家の方や友だちと一緒にスマホとの付き合い方を見直してみましょう。

**あなたは**

**？**



**スマホやゲーム・タブレットなどにしていませんか？**

★のをんであなたはいくつてはまりますか？えてみましょう。

**※チェックには、スマホといていますが、ゲームやタブレットなどもんでいます。**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| スマホ イラスト に対する画像結果**スマホをっていないと****になる****スマホ お風呂　イラスト に対する画像結果（おやトイレにも****ちんだりする）** | スマホ 障害　イラスト に対する画像結果**にも スマホをる** | **があると**スマホ依存　イラスト に対する画像結果**ホッとする。****スマホなしで****ごせない** |
| **だちとにいるのに****http://www.fumira.jp/cut/school/img/smartphone_soft.jpgスマホばかりる** | **スマホをれたり、****なくたりしたら****パニッになる** | **スマホをったまま****スマホ 障害　イラスト に対する画像結果てしまう** |
| スマホ　撮影　イラスト に対する画像結果**SNSにきむ****ネタのために****する** | **スマホ 障害　イラスト に対する画像結果くまで****スマホをって****に****なっいる** | **をしていても****スマホのとが****になって****できない** |
| **Eがきたらすぐにを****するし、すぐに****がこないと****になる。** |   |

**✓ ０ ・・・スマホはのところありません。**

このでスマホばかりではなく、やきなことにちんでしたをごしてくださいね。

**✓ １ ～ ２ ・・・スマホです。**

インターネットとにつきあえているようです。はスマホのものにもをけてみましょう。

**✓ ３ ～ ６ ・・・スマホです。**

まずがスマホしていることをしてください。まず、やだちとごしているはスマホをさわらないようにしてみ

ませんか？

**✓ ７～１０ ・・・のスマホです。**

このままいくとトラブルにまきこまれたり、なもの（、、のなど）をってしまうかも･･･まずは、や、にったら、スマホをさわらないことからめてみませんか？