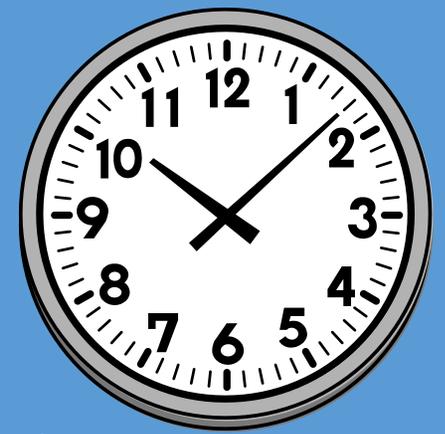


# ゲームやスマホ・ネット とのつきあい方



～最近の脳科学・ゲーム依存などの  
研究から～



# (1) ゲーム・スマホ・ネット の時間と勉強

**◎ 1時間だけゲームをする＝勉強した分  
成績アップ↑**

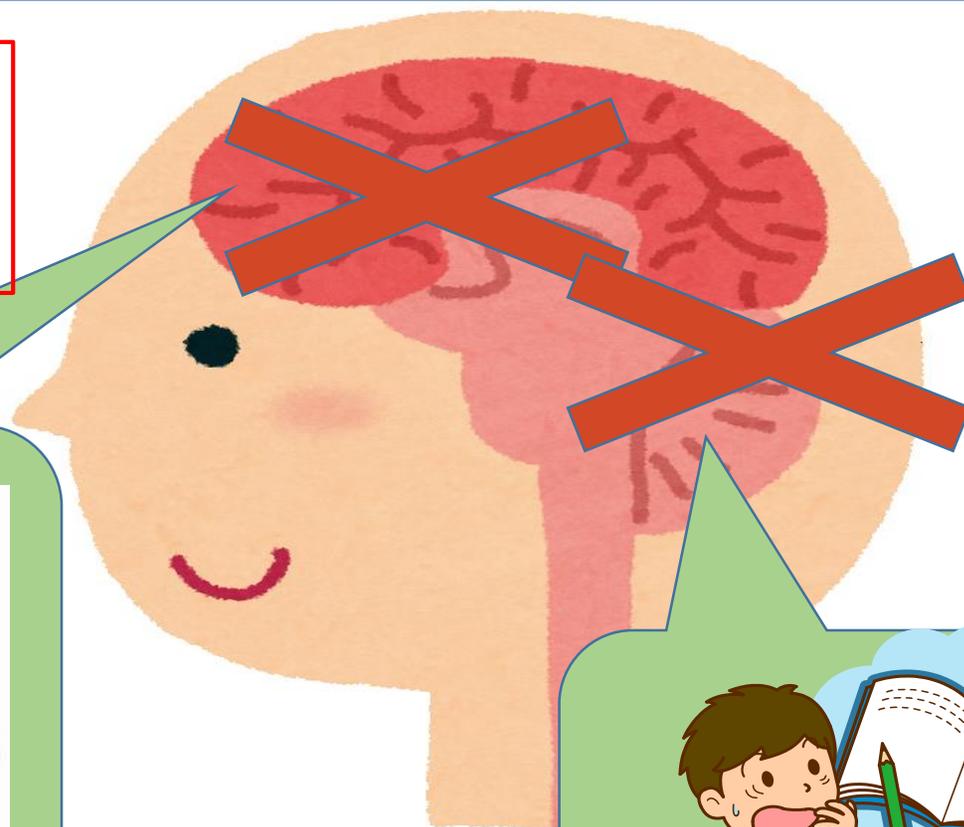
**△ 1時間以上ゲームをする＝勉強時間を  
いくらとっても、1時間の人やまったくゲー  
ムをしない人より成績ダウン↓  
つまり、勉強がムダになる**

(2) スマホやゲーム  
をながくすると...



のうみそがつかれて  
ちぢむ！！

イライラ  
らんぼう  
集中  
できない

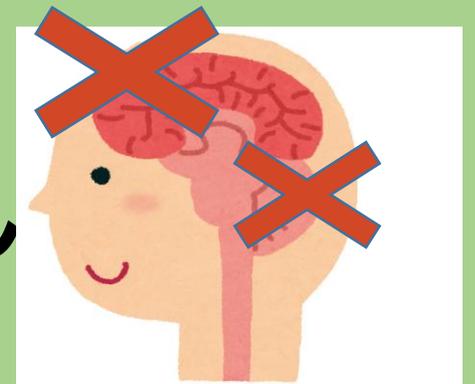


きおく力↓



(3) ゲーム・スマホ・ネット  
とねている時間

- ・ねている時間が短いと  
のうのキズはなおらなし
- ・きおくもわるくなる



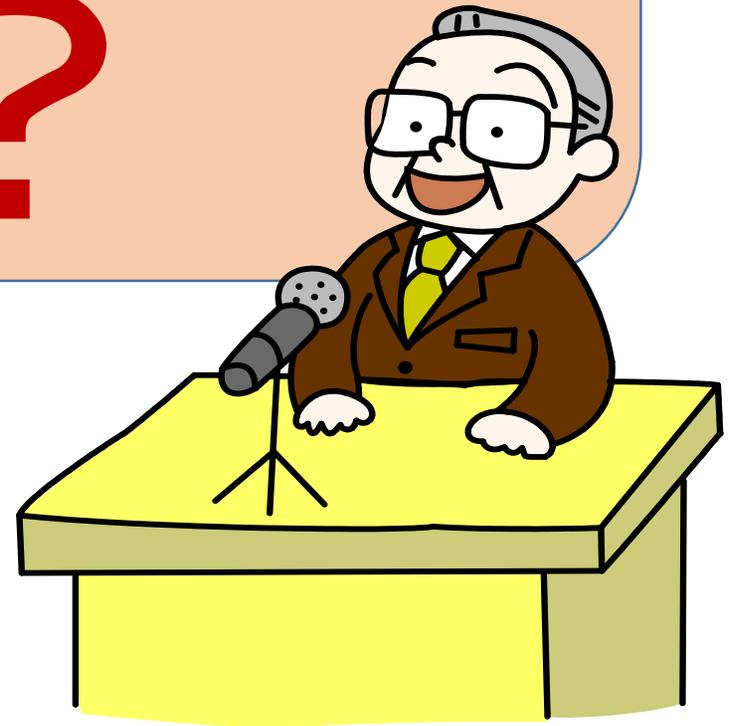
(4) ゲーム・スマホ・ネット  
いぞんしょうになると・・・



薬物中どくと同じ！  
のうが、こうふんじょうたいをもとめる  
一度やめても元にもどりやすい  
やりたくなくなってもやめられなくなる  
大きな社会問題になっている  
いぞんになった年れいが  
小さいほどなおりにくい

- ・朝おきること、ごはん、学校や仕事に行くことができなくなる
- ・友だち・人とのかかわりが、うまくできなくなる(社会生活△)

では、  
どうしたらいいので  
しょうか ?





ゲーム・スマホ・ネットは時間を決めよう！  
できれば1時間まで  
勉強やほかの活動もたくさんしよう！



ねる1時間前にはゲームをやめよう！  
各学年ごとに、ひつような時間のすいみんを  
とり、あたまもからだもスッキリさせよう！



おうちの方の  
ご協力が必要です。

## 【家でのルールを、 おうちの人と決めよう！】

れい)何時までするか決めてからゲームをする。  
れい)ねる1時間前になったらやめる。

○家庭教育スタンダードの【生活】欄を参考にしながら、お子さんと話し合ってみてください。

# まとめ



ゲーム・スマホ・ネットのルールを  
家庭でしっかりとつくりながら  
親子、家族でふれあう時間、楽しく  
目を見ながら笑い合える時間を  
少しでも増やしていきましょう！  
そのチャンスは今です！