

ゲームやパソコン、やりすぎていませんか？

「ゲームやパソコンって楽しい！」とつい夢中になってしまう人もいます。でも、あまり長時間やりすぎると、次のような問題がおこる可能性があります。よくおうちの人と話し合って、ゲームやパソコンをする時のルールを作りましょう。

- 目が悪くなる
- 体力が落ち、運動能力がきたえられない
- 眠りのリズムや質が悪くなる
- コミュニケーション能力が育ちにくい
- 危ないことに巻き込まれる



特に、インターネットを利用する時は、おうちの人と一緒に使うようにしましょう。
「スマホ・ケータイ安全教室」で学んだことも、思い出してみてくださいね。

