



和歌山県PRキャラクター
ぎいちゃん

ストップ! スマホ・ゲーム依存

けいはつ しりょう
啓発資料
小学校1～3年生/
小学部1～3年生用

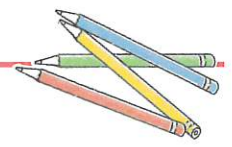
生活をふり返ろう!

～スマホやゲームをしすぎていませんか?～

スマホ(※)はとても便利で、ゲームもあると楽しく過ごせます。しかし、使いすぎて生活リズムがみだれると、体調をくずすなど、悪い影響が出ることがあります。自分は上手に使うことができているか、生活をふり返ってみましょう。

※スマホ…スマートフォンやタブレットのことを言います。

1日の生活をチェックしましょう



●生活表に色をぬりましょう。

- ねている時間 青
- ごはんを食べている時間 黄
- 勉強や習い事の時間 ピンク
- 運動をしている時間 緑
- スマホやゲームをしている時間 赤

※その他の時間はあけておくか、何をしているかを書きましょう。

例

ごはんを食べている時間 緑

ごはんを食べながらスマホをしている時間 赤

【学校がある日の生活表】(曜日は自分で決めて書きましょう。)

あさ [朝]			ひる [昼]			よる [夜]			よなか [夜中]														
4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
学校																							



【学校が休みの日の生活表】(曜日は自分で決めて書きましょう。)

あさ [朝]			ひる [昼]			よる [夜]			よなか [夜中]														
4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3