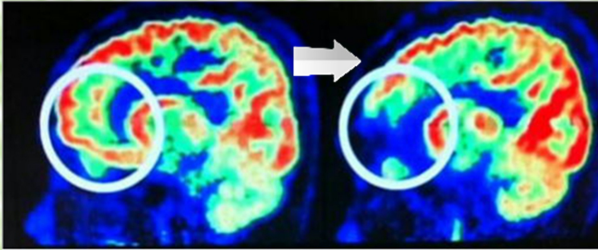


前頭前野が破壊される



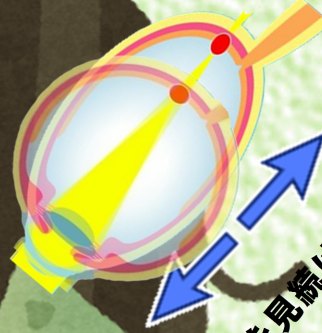
- ・ 怒りっぽくなる
- ・ 不機嫌になる
- ・ 集中力・注意力・やる気低下
- ・ 身長が伸びにくい

睡眠 ↓

- ・ 考える
  - ・ 行動・感情のコントロール
  - ・ コミュニケーション能力
  - ・ 記憶・応用力
  - ・ 集中力・意欲
- 人間たらしめる場所

大切な時間を失う  
学力低下  
家庭・友達関係壊れる  
お金を失う

だるい、きつい  
朝起きられない  
からだが壊れる



近くを見続けて目の玉が後伸びる  
**近視**

スマホ依存に  
ならないために  
スマホとの  
共生めざして

**小中学生の  
スマホ所持率急増  
ネット犯罪急増  
不登校急増**

見過ぎないように家族みんなでルールづくり

- ・ リビングのみで、宿題がはかどる
- ・ 寝る前1時間はみない
- ・ 悪口を書かない
- ・ 写真を上げない
- ・ ネット相手と会わない
- ・ 平日1時間、休日1.5時間
- ・ フィルタリングは必須



お助けグッズ



暇にさせない  
孤立させない



できたらほめる。大いにほめる  
約束破っても正直に報告したねとハグ  
お互いの心が離れないように一旦やめて話し合う