

～子どもをスマホ依存・ゲーム障害にしないために～

「ことり」の変化に気づいたら



「おやどり」が守ってくださいね



スマホ・ゲームに夢中のこども 「ことり」に気づいてね

- こ 声をかけて止めないと、1時間以上利用している
- と 止めると、イライラしたり、怒ったり、反抗する
- り 利用しないと落ち着かない



スマホ・ゲームに夢中のこども 「おやどり」が守ってね



- お 親子で過ごす時間を増やす
- や 休む時間、曜日をつくる
(ゲーム・スマホの画面を見ない時間・休日)
- ど 父さん、母さん、保護者の笑顔あふれる家庭にしよう
- り 利用時間を記録して、親子でルールをつくろう



・スマホ、ゲームの時間を減らして、読書時間を増やそう！読書は「脳」の栄養