

# スマホ・ゲームと上手につきあおう

## ネット依存を防ぐために



### こんなサイン、ないかな？



「あと5分」が止まらない

気づいたらあっという間に時間が経っている



スマホやゲームをやめるとイライラする

ねむれなかつたり、朝つらかつたりする



### 今日からできる！4つの工夫



時間を決めて、タイマーをかける



寝る30分前はスマホ・ゲームもお休み



体を動かす遊びや友達とのおしゃべりも大切に



つらい時や困ったときは誰かに相談する

### ネット依存にならないために

スマホやゲームから少し離れて家族やお友達と過ごす時間を大切にしてみましょう。



### スマホやゲームは、悪いものじゃない。

スマホやゲームは、生活を楽しくしてくれる道具です。でも、使いすぎると、こころやからだが疲れてしまいます。自分に合ったルールを見つけて、上手に、楽しく使っていきましょう。つらい時や困ったときは「いばらき子どもSNS相談」に相談してね！

