



日野町少年補導委員会

日野町少年センター

令和4年2月発行 No.5

ちゅうい

ゲームやスマホのやりすぎに注意!

ゲームは楽しいし、スマホも便利でつい使い過ぎてしまいま
す。しかし、やりすぎて生活リズムが乱れると、体調を崩すな
ど、悪い影響が出る事があります。眠れない、視力が落ちる、
頭痛や吐き気イライラ等・・・。



「ちょっとだけ」のつもりが、
「やりすぎてしまった!」とならないために・・・



ゲームやスマホの時間は
あらかじめ決めておきましょう

