

富士山まちづくり出前講座

インターネット・スマホ 安心・安全教室



そもそも「インターネット」
「スマートフォン」って何？

令和3年7月 黒田小学校 5年生に
実施分より抜粋

利用の仕方が心ばい・・・

- ① インターネットを **低学年** から
利用する人がふえた
- ② **スマートフォン** をもつ人がふえた
- ③ 「**動画**」や「**ゲーム**」に
夢中になりすぎてしまう人がいる
- ④ **友達・知らない人** とのトラブル
- ⑤ **犯罪** にまきこまれるかも・・・



など

体や心(脳)へのえいきょうはあるの？

なかなかねむれない

目のつかれ、視力低下

脳のSOS
つかれ

頭痛がする

運動不足
太りやすくなる

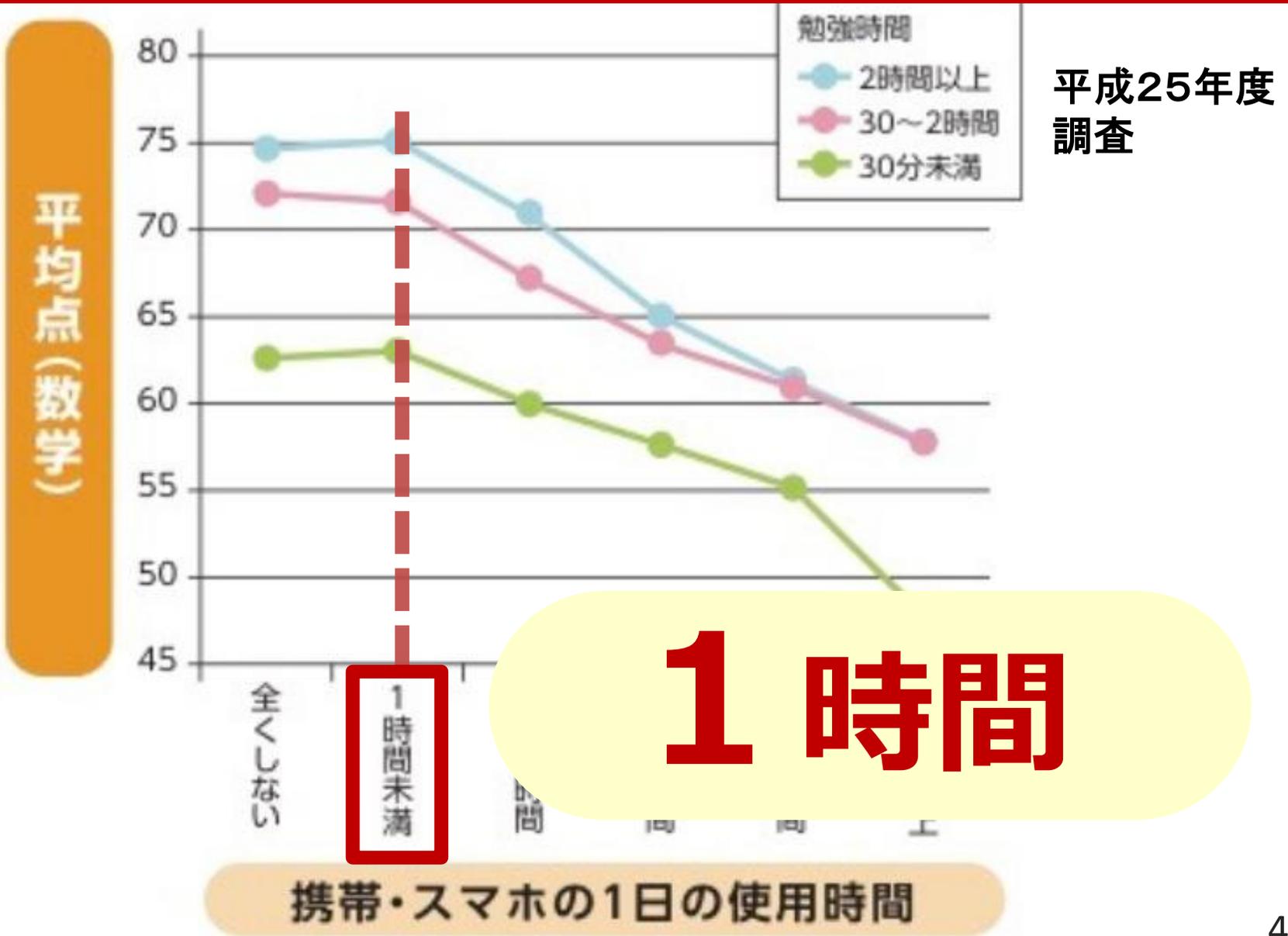
集中力が
つづかない

ほかのことへ
きょうみがわかない

イライラする
落ちつかない



1日どのくらいならやっていいの・・・



③ すいみん

なかなかねむれない

スクリーンから出る光

ブルーライト

※ 太陽の光にふくまれる。目がさめる。
それだけエネルギーが強い光

○ … 朝、目をあびる



③ すいみん

夜に（ブルーライト）をあびると
ねむれなくなる。 ×（**1**）時間前



脳が
「今は、朝（昼間）なんだ」
と かんちがいしてしまう

体内時計・生活リズムのみだれ