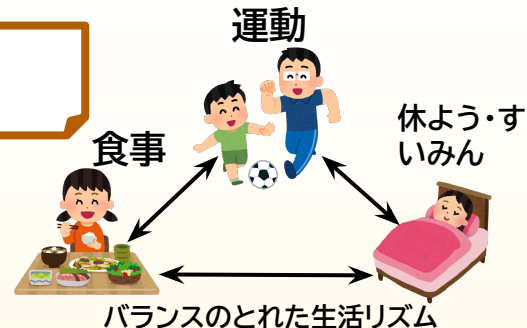


けんこうによい生活リズムを考えよう

けんこうによい生活リズムは、「運動」「食事」「休よう・すいみん」がバランスよくとれていることが大切です。



もしも、スマートフォンやゲームをしすぎて、
十分すいみんができていないと…

生活リズムがくず
れてしまう！



生活リズムをくずさないようにするには、スマートフォンやゲームをどのように使ったらよいのだろう。

- 時間を決めて、やるようにする。(○時間やる、○時にはやめる)
- 夜おそくに、友だちとゲームやメッセージのやりとりをしない。
- いつでもとちゅうでやめられる使い方をこころがける など

