

# スマホ・ゲーム

## 気づかないうちに健康被害が！

夜遅くまで  
SNSで友だちとトーク



- ・睡眠時間の減少
- ・視力の低下
- ・依存的になる



夢中になって、  
長時間のゲーム

### 「ながさき基準」・夜9時まで



子どものよりよい成長のため  
にスマホやゲームの使いすぎを  
予防するための取組みだよ！

