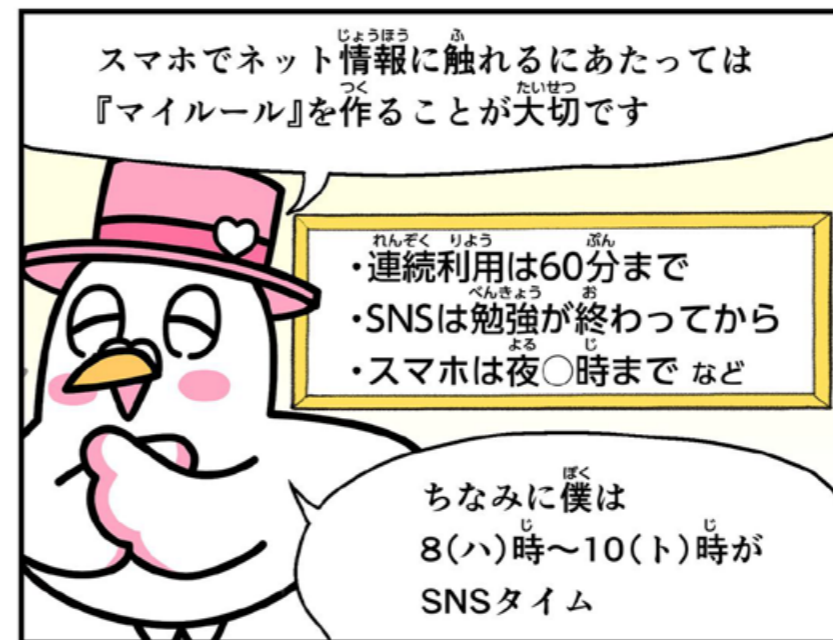
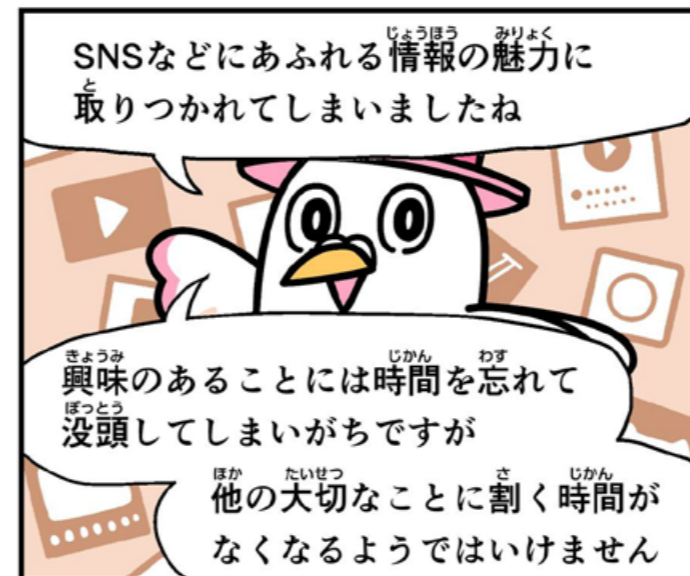
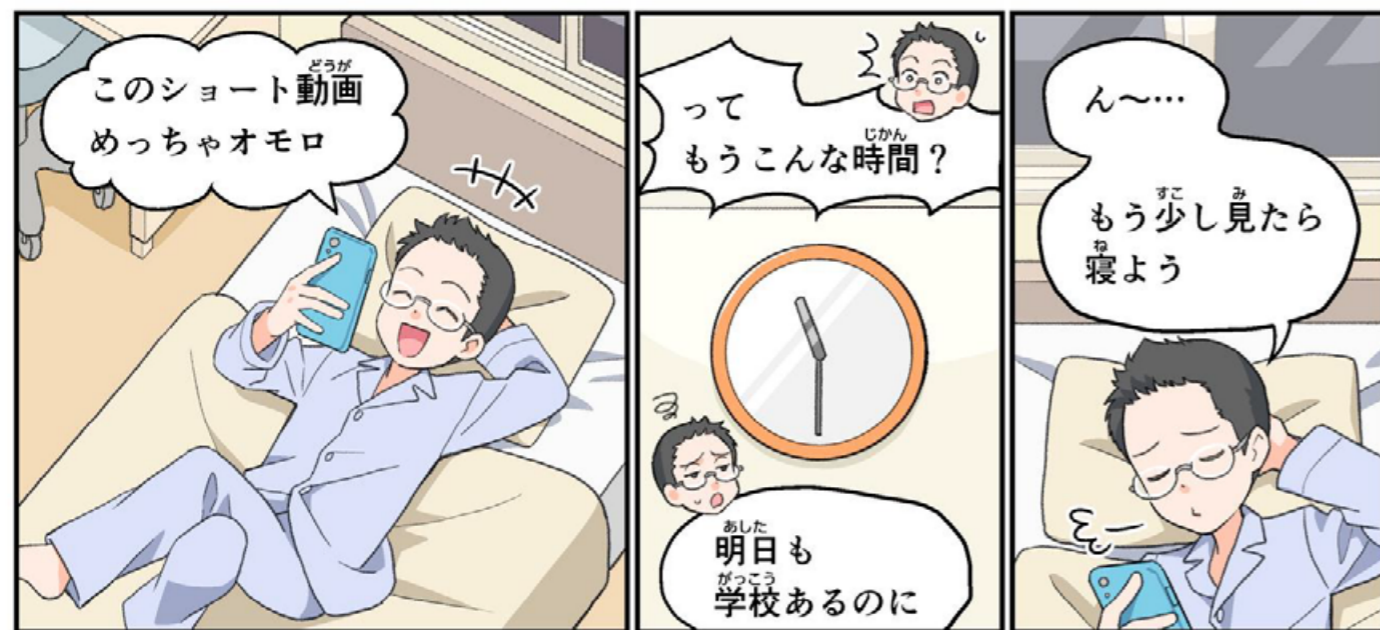


4 ついついスマホを使いすぎちゃって



考えてみよう 動画、SNS、ゲーム... ついつい夢中になりがちですが、生活習慣の乱れや睡眠不足は健康や学習にさまざまな影響を及ぼします。適切な利用のためにできる工夫は？

A 時間の使い方を見直してみる

食事、入浴、宿題など、帰宅後はやることだらけ。限られた時間の使い方を工夫してみましょう。

B 健康への影響を調べてみる

例えば、成長を促進し、疲労回復にも必要な睡眠。不足するとどうなるか知っておきましょう。

C マイルールを作ってみる

時間管理ツールを活用したり、ルールや目標を決めたりして、自分コントロールにチャレンジ！