

よくねて育つ
えがお げんき こ
愛顔いきいき元気な子



4つのやくそく

えひめ子ども健康サポート推進協議会からの提案

「えひめ子ども健康サポート推進協議会」は、えひめの子どもたちが健康に過ごすことができるように、大学の先生・お医者さん
学校の先生・PTAの方など、医学や教育の専門家が集まって、話し合いをしている会です。

スマートフォンやパソコンなどはとても便利で、私たちの生活の一部になっています。しかし、
正しい使い方をしないと体に悪いえいきょうが出ます。スマートフォン・パソコン・ゲーム機・
テレビなどを使うときには、自分の健康を考えて、次の4つのことを守りましょう。



小学生は夜8～9時まで

中学生、高校生は夜9～10時まで

この時刻より後は使わないようにしましょう



スマートフォン・対戦型ゲームなどは、自分が使わないことで、相手も使わなくてよくなり
ます。友達への思いやりをもちましょう。



一日の使用時間を、家族と決めて守りましょう



使用時間が長くなればなるほど、ねる時間がおそくなります。たくさんねむるために、使用
時間を決めて、少しでも早くねましょう。



夜に浴びるブルーライトが
健康によくないことを知りましょう

えひめ健康サポート ブルーライト

検索

ブルーライトについては
クリック



夜、ブルーライトが目に入ってくると、体内リズムがくずれ、目がさめてねむりにくくなります。



画面から30cm以上目を離しましょう



画面から目を離して使うに加えて、30分に1回は休けいして、目を休ませましょう。