

よく寝て育つ  
えがお  
愛顔いきいき元気な子



# 守ろう！4つのルール

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、愛媛の子どもたちが健康に過ごすことができるように、大学教授・医師・教員・PTA代表など、医学や教育の専門家が集まって話し合う会です。

スマートフォンやパソコンなどはとても便利で、既に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、体に悪い影響を及ぼします。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**  
**この時刻以降は電源を切りましょう**



 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。他者への配慮はできていますか。



**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、就寝時刻が遅くなります。睡眠時間を確保するために、使用時間を決めて、少しでも早く寝ましょう。



**夜間に浴びるブルーライトが  
健康に及ぼす影響を知りましょう**

えひめ健康サポート ブルーライト 検索

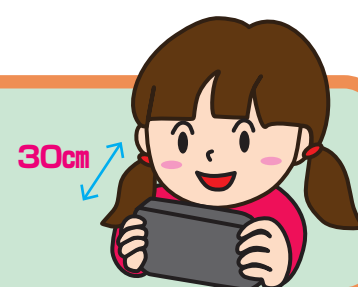
ブルーライトについては

**クリック**

 夜、ブルーライトが目に入ってくると、体内リズムが崩れ、睡眠が妨げられます。



**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ことに加えて、30分に1回は休憩して、目を休ませましょう。