

# 1月16日（木）依存症

きのうの、<sup>じどうちようかい</sup>児童朝会では、<sup>ほけんいいんかい</sup>保健委員会の  
<sup>ねんせい</sup>五六年生が<sup>つく</sup>作ってくれた<sup>どうが</sup>動画を  
<sup>み</sup>見ました。と<sup>べんきよう</sup>っても勉強になりました  
ね。<sup>よ</sup>良い<sup>ないよう</sup>内容でした。<sup>わ</sup>分かりやすかったです。  
す。<sup>おぼ</sup>しっかり覚えておきたいですね。



○<sup>ゲーム</sup>をするより<sup>どくしょ</sup>読書をした方が<sup>ほう</sup>頭がよくなる

○<sup>いちじかんはん</sup>一時間半ゲームをすると<sup>いぞんしょう</sup>依存症になりやすい

○<sup>いぞんしょう</sup>依存症になると、<sup>しりよく</sup>視力が落ちる、<sup>たいりよく</sup>体力も落ちる

○<sup>スマホ</sup>スマホ依存症になると、やめられなくなる

・<sup>せいせき</sup>成績が落ちる      ・<sup>はなし</sup>話を聞かない、<sup>かいわ</sup>会話が減る

・<sup>じゅぎょうちゆう</sup>授業中、<sup>ねむ</sup>眠くなる      ・<sup>しりよく</sup>視力が落ちる

○<sup>スマホ</sup>スマホ依存症にならないためには

・<sup>かる</sup>軽い<sup>うんどう</sup>運動をする

・ネットを使う<sup>つか</sup>時間<sup>じかん</sup>を決める

・スマホ以外の<sup>いがい</sup>趣味<sup>しゅみ</sup>をつくる

<sup>いぞんしょう</sup>依存症は、<sup>おそろしい</sup>おそろしいです。<sup>おうぎ</sup>扇っ子には、<sup>ぜったい</sup>絶対になってほ  
しくありません。<sup>ほけんいいんかい</sup>保健委員会の子が<sup>つく</sup>作ってくれた<sup>だいじ</sup>大事なメッ  
セージ、<sup>かくじつ</sup>確実に<sup>う</sup>受けとめてもらいたいです。