

すまーとふおん、しょうじかにせいげんを

1. ていあんした きっかけ

すまーとふおんを ちょうじかん つかうひとがふえ、べんきょうやす、かぞくとの じかに えいきょうが できる ことがある ためです。また、めのつかれや せいかつりずむの みだれを ふせぎ、けんこうてきに すまーとふおんを りよう できる ように するため、この ていあんを しました。

(1) わたしたちの たいけんと、しらべて わかったこと

- ・がっこうや すいみん、うんどうに えいきょう しないことが たいせつです。
- ・ごらくもくてきの すまほりようは、1にち 2じかんていどまでを めやすに すると よいと いわれることが おおいです。
- ・ねる 1じかんまえは すまほを ひかえると、すいみんの しつが よく なりやすいです。

2. ていあん

ぐたいてきな ていあんないよう

(1) すまーとふおんの しょうじかんを 1にち〇じかんまでに きめる。

(2) しょくじちゅうや ねる 1じかんまえは すまーとふおんを つかわないように する。

こうか：すまーとふおんの つかいすぎを ふせぐことが でき、べんきょうや すいみんに しゅうちゅう しやすくなります。また、めのつかれや せいかつりずむの みだれを へらし、けんこうてきな せいかつに つながります。

3. まとめ

すまーとふぉんは とても べんりですが、つかいすぎると せいかつや けんこうに えいきょうが できることがあります。しょうじかんを せいげんを もうけることで、 べんきょうや すいみん、かぞくとの じかんを たいせつに しながら、すまーとふぉんを じょうずに りよう できるようになると かんがえます。