

ゲームをやりすぎるとどうなる？



ゲームのやりすぎは、**ふだん**の生活や体にこんないきょうをあたえる可能性があるよ。

自がつかれる (眼精疲労)



物を近くで見続けてまばたきが減ると、自がつかれてしまうよ。

運動不足



ずっと座ってゲームなどをしていると、体を動かす機会が減るよ。

ゲームのやりすぎが加速すると、こんな**危険**も！

寝不足になり
いつの間にか
昼夜逆転の生活に



やるべきことが
おろそかになる



ゲーム依存症になる
可能性も



手おくれになる前に
手を打つことが大事です！

依存症になるかも！？
手おくれになる前に
この本を読もう！



ネット・ゲームとの
つきあい方
学校では
教えてくれない
大切なことシリーズ