



「ネットモラル講演会」 高宮城 修先生



「スマホ・ゲームとの 上手な付き合い方」

九日(金)に、高宮城 修先生(子どものスマホ・スマイル協議会代表)をお招きして、「ネットモラル講演会」を四年生以上で実施しました。スマホ・ゲームが身近な物となっている今、有銘の子ども達もその例外では無く、「スマホ・ゲームといかに上手に付き合い合っていくか」が大切になってきています。

高宮城先生は、子供の目線に立ち、今大人気のアプリ「TikTok」「LINE」等を例に挙げながら、子供達を一緒に惹きつけ、正しい使い方についていろいろアドバイスを頂きました。さらに、スマホ・ゲームの上手な付き合い方として大切な脳を成長させるために、

- ◎スマホ・ゲームを利用しない日を1日つくる。
 - ・ 脳の休息日を決めよう。
 - ・ 利用時間は1日1時間以内。
 - ・ 寝る1時間前は使わない。
- さらに、「脳を活性化させる」ために、日々の生活で心掛けることは、

◎早起き・読書・なわとび・笑顔
だと言ふことを、「脳のホルモン」との関係から、一つ一つ分かりやすく、丁寧に講話頂きました。
アルメンジャーの皆さん、どうぞ、自分のスマホ・ゲームの使い方について振り返り、何か一つ出来ることから少しずつチャレンジしていきましょう！
あなたの大切な脳を育てるのは、今です！家族のみなさんと今一度お話ししてみてください。