

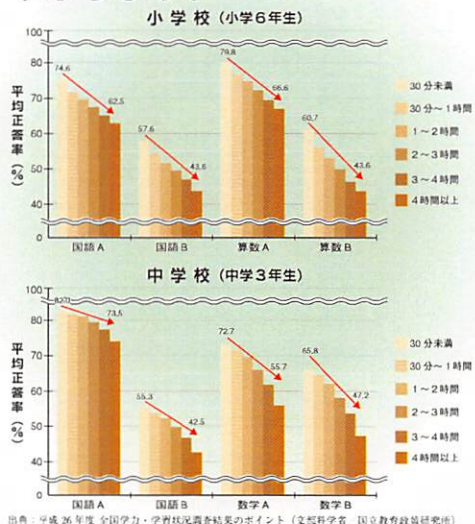
## 睡眠時間

夜使うと睡眠不足になり、体内時計が狂います（脳が昼と夜の区別ができなくなります）。



## 学力

スマホを使うほど、学力が下がります。



## 脳機能

脳にもダメージが!!



長時間使うと、記憶や判断を司る部分の脳の発達に遅れが出ます。

# スマホの時間

# わたしは何を失うか

## 体力

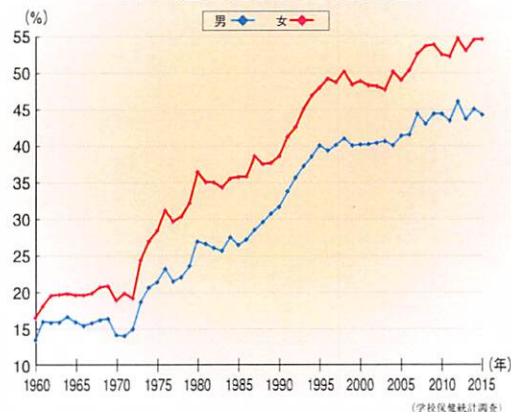
体を動かさないと、骨も筋肉も育ちません。



## 視力

視力が落ちます（外遊びが目の働きを育てます）。

中学1年生の裸眼視力1.0未満の割合



## コミュニケーション能力

人と直接話す時間が減ります。

