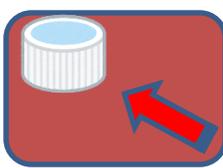
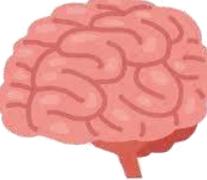


内 容		閲覧方法
余暇活動	 <p>「朝食やおやつにいかが？」 見てかわいい、食べておいしいちぎりパン、ホットケーキミックスだから簡単に作れて、親子で楽しめます。／【ふわふわちぎりパン】ホットケーキミックスでつくる簡単レシピ14選</p>	
余暇活動	 <p>「ペットボトルのふたでチキンレース」 ペットボトルのふたをテーブルの端に置き、デコピンなどをして滑らせます。テーブルから落とさずに、反対端により近づけた方が勝利!!テーブルを囲んでのちょっとした暇つぶしに…。</p>	
余暇活動	 <p>「むかしあそびでほっこり」 「影踏み」「はないちもんめ」など五感を使って遊ぶ、昭和の遊びを紹介しています。ゲームとは違う楽しさを知るほっこりする本です。／むかし遊び図鑑(個人所有書籍貸出可)</p>	
余暇活動	 <p>「ものづくりは、頭と体と心に良く、社会と繋ぐ力がある」 ものづくりには、認知機能や目と手の運動、モノを介した社会との繋がりなど様々な効果があります。皆さんもなにか作ってみませんか?／手と心を動かすものづくりで、シニアと社会のつながり支援</p>	
健康	 <p>「行きたい場所に歩いて行こう」 近所のスーパー、近くのコンビニ、近くの公園に、万歩計を持って歩いて行ってみませんか?億劫な季節ですが(苦笑)、新しい発見があったり、外の空気が心地よかったり…気分転換にぜひ。</p>	
健康	 <p>「グリーン ぐりーん GREEN」 木々や草花の瑞々しい緑色を見ることで、スマホやパソコンで疲れた目も癒されそうですが…。本当に「緑」は目にいいのでしょうか?／緑を見ると目にいいって本当?</p>	
健康	 <p>「ジョギングで消費したカロリーを見える化」 ジョギングやウォーキングで移動したコースをマピオン距離測で測定すると、移動距離だけでなく消費したカロリーや「おにぎり〇個分」などが表示されます。／マピオン距離測</p>	
健康	 <p>「教室での具体的な改善方法」 画面の見えにくさの原因や改善方法、姿勢などICT機器を円滑に活用するための留意事項について紹介しています。／児童生徒の健康に留意してICTを活用するためのガイドブック</p>	
健康	 <p>「スマホアイになると…」 スマホの目への影響は視力低下だけでなく、眼球運動が鈍くなる、視野が狭まる、等々…。これらは、運動能力や学習能力、コミュニケーション能力の低下も招きます。／スマホアイ(個人所有書籍貸出可)</p>	

健康		<p>「みること みえること たいせつなこと」 ICT教育が進む中で遠くへの視線移動を意識的に行う必要性が記載されています。サイト内では目のけんこう体操が動画で紹介されており気軽に近視予防ができます。／NPOみるみえる</p>	
使用制限		<p>「アプリの使用を制限するアプリ」 スマホを使用しない時間を設定すると、SNSなどのアプリが使用できなくなり、スマホの使用を抑えることができます。頑張りが見える化される機能も！／Blockin(ブロッキン)スマホ制限スクリーンタイム対策</p>	
影響		<p>「スマホ使いすぎると…」 3時間以上の使用で平均点を取れた子はゼロ。脳が活発に動いていないため、成長期の脳が発達しない！？でも安心してください。上手に付き合えば再び脳は回復します。／スマホ使いすぎると「勉強が台なしに」脳トレ・川島隆太教授がデータで解説</p>	
依存防止		<p>「依存症について考えてみませんか？」 ゲームを攻略するように読み進めることができるまんがです。／「マンガで分かる心療内科『依存症編 ネット・スマホ・ゲーム・ギャンブル・ポルノ』」(個人所有書籍貸出可)</p>	
依存防止		<p>「ネット依存アドバイザーが紹介する護身術」 ネットやスマホ依存の問題に対処するためのアドバイスや護身術の紹介、依存のチェックリストなど具体的な事例を交えながら解説しています。／脱ネット・スマホ中毒(個人所有書籍貸出可)</p>	
ルール		<p>「いっしょに学びましょう」 初めてスマホをもつときに知っておきたい基本的な内容をマンガ、ワーク、図、イラストでわかりやすく解説しています。親も子も一緒に学べます。／ネット・スマホルールの超きほん(個人所有書籍貸出可)</p>	
ルール		<p>「スマホ18の約束」 そろそろ、子どもにスマホを持たせようかな…でも、トラブルの話も聞かし、心配…という保護者の方にぴったりのアメリカのある親子のお話です。／子どもの発達とメディアの関係</p>	
メッセージ		<p>「スマホで子育て」はありかなしか？ 「スマホ育児」「スマホ子守り」という言葉があるが、保護者は子育てをスマホに任せたいとは思っていない。やむを得ない場合が多く、悩みながらもスマホに向き合っている実態…／「教育とICT Online 第95回「スマホで子育て」はありかなしか？」</p>	