

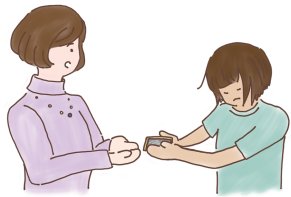
便利なスマホとの上手なつきあい方！

自分で決める
スマホの約束ごと

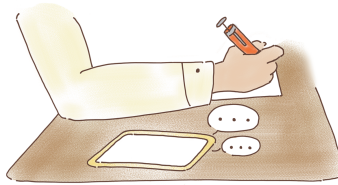


例えば、
1日2時間

使用時間を決める
(例：1日2時間)



親にスマホを
預けてしまう
(充電器をリビングに置く)



返信を焦らない



歩きスマホはやめる



布団、トイレ、
お風呂にスマホを
持ち込まない



スマホ以外の趣味を
見つけ楽しむ



家族や友達との
会話を楽しむ



スマホの依存が
不安な時は
相談してみる

スマホ依存が不安な時の相談場所

- チャイルドライン® (18歳までの子ども専用電話)
0120-99-7777 | 毎日 午後4時～午後9時
 - こどものネットトラブル相談窓口 こたエール
0120-1-78302
毎日 (日・祝日以外) 午後3時～午後9時
- ※ どちらも通話料金はかかりません。

制作



Funabashi School Health
and
School Pharmacist Consortium



「ふなばし学校保健&学校薬剤師研究会」

URL : <https://www.lab2.toho-u.ac.jp/phar/doutai/F-SHP/>

イラスト・デザイン：大藤・P・ヒロミ

- 学校現場の要望を調査し、学校薬剤師が生徒および学校教職員の学校保健に役立つ、プレゼンテーション資料と教材の作成をしています。
学校薬剤師の教育方法を研究・開発し、学校保健に還元します。
- このリーフレットは JSPS 科研費 JP22K03010 の助成を受けて作成しました。

学校薬剤師からのワンポイントアドバイス

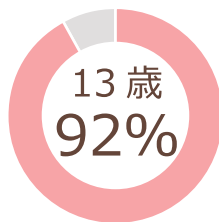
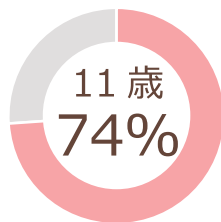
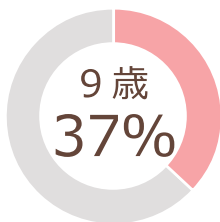


スマホ・ネット・ゲーム依存



動画はコチラから：<https://youtu.be/wy50KXdy8rM>

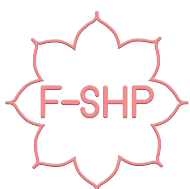
子どもが自分の専用のスマホを所有している割合は、¹⁾



便利なスマホ、没入できるインターネットとゲーム。
上手につきあうことが大切です。

¹⁾ 令和5年度青少年のインターネット利用環境実態調査報告 (内閣府)

スマホが手元にないと、不安になっちゃう。



氏名

今までに何時間スマホに費やした？

※ おおよその時間を記入して計算してみましょう。

Q. 1日の生活を振り返ってみよう。

例) 放課後から夕飯まで2時間と、夕飯から寝るまで2時間だから… **1日4時間**。

A.

Q. スマホを持ち始めてから何時間スマホに費やしたか計算してみよう。

例) 小学校4年生の6月の誕生日にスマホを買ってもらって、今、中学3年生の6月だから… **スマホを持って5年**。

A.

例) 1日 **4時間** × 365日 × **5年** = **7,300時間**

× 365日 × =

学校教育法施行規則に定める標準授業時数²⁾から
小学校45分、中学校50分で計算すると…

小中学校9年間の
授業時間 = **6,876時間**

2) 標準授業時数について(文部科学省、2021)



スマホで起きる問題とは？

スマホと上手につきあうことが大切です。



学校薬剤師

心身に現れる(依存)

- ・生活習慣の乱れ
 - └ 睡眠不足
 - └ 勉強時間の不足、読書時間の減少
- ・視力障害
 - └ 視力低下(長時間、小さな画面を近くで見続けるため)
 - └ 急性内斜視(後天性の内斜視。右眼か左眼どちらかの視線が内側に向かっている状態になり、ものが二重に見える)

人間関係

- ・SNSトラブル(いじめ)
- ・事件や犯罪に巻き込まれる



チェック✓

あなたはスマホ依存？

当てはまるものを✓してみましょう！

- ☐ スマホをしている最中に話しかけられると、イラッとすることがある
- ☐ 電話や直接話すより、メールの方が本音を言える
- ☐ スマホのせいで、夜更かしをしてしまったり、寝不足になったりすることがある
- ☐ スマホを使う時間がだんだん長くなっていると感じる
- ☐ 人と二人でいるときにスマホを使うことがある
- ☐ 歩きながらスマホを使うことがある
- ☐ 電話やメールの着信がないか、無意識にスマホを見ることもある

WSDS (Wakayama Smartphone-Dependence Scale)*より抜粋
*戸田雅裕ら、『日衛誌』70, 259-263(2015).

1つでもチェックが入れば、

スマホ依存かもしれません

チェック✓

あなたのタイプは？

ネット依存3つのタイプ 人との関わりで区別³⁾



コンテンツ依存

- ・YouTube
- ・メルカリ
- ・Tik Tok など

つながり依存

- SNS
- ・LINE
- ・X (Twitter)
- ・Instagram など



ゲーム依存

- ・オンラインゲーム

ネット上だけの人格になっていませんか？

スマホの中に居場所を求めていますか？

3) ネット依存にならないために(一般社団法人 日本教育情報化振興会)