



村内小中学生にアンケート!

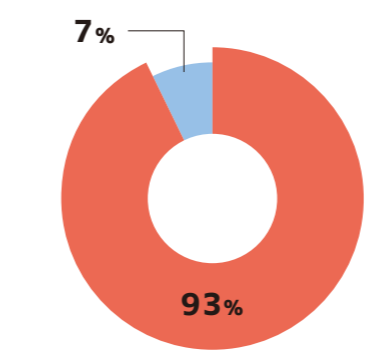
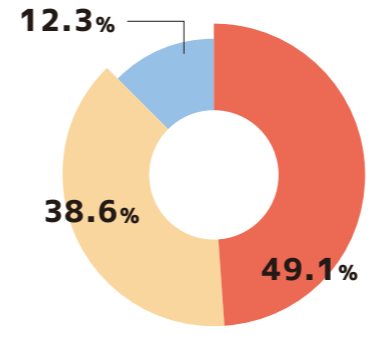
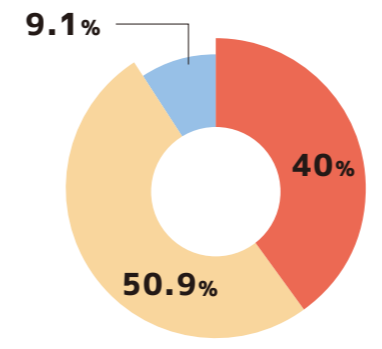
スマホ・タブレットってどう使ってる？ 使い方を直してみよう

令和3年2月猿払村校長会実施『スマホ・タブレットについてのアンケート』より



01 スマホ・タブレットを持っていますか？

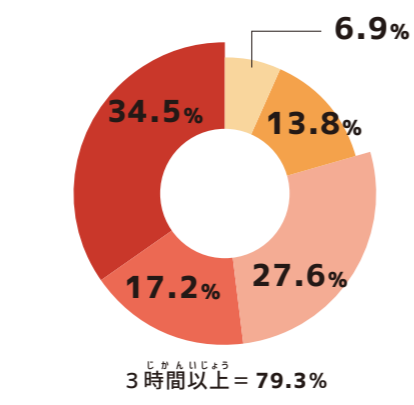
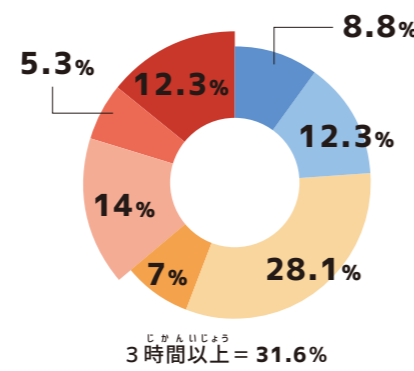
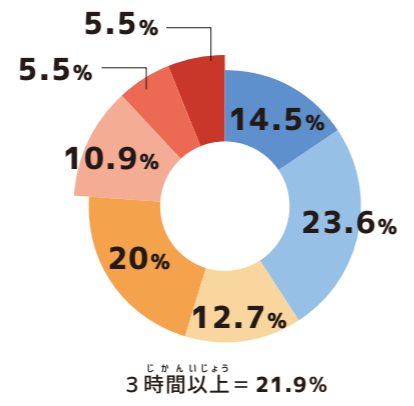
自分専用 家族と共有 持っていない



持っている人が大多数の結果に。現在のメディアは機能上の区別がなくなっていることを考えると、保護者はゲーム機を買い与えるような感覚なのかもしれません。

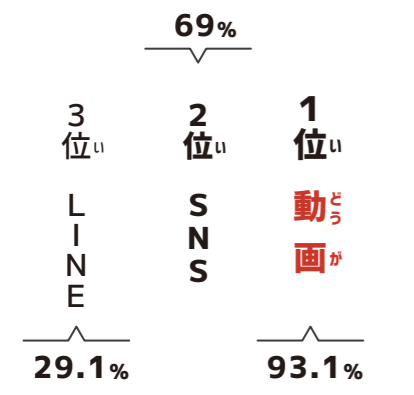
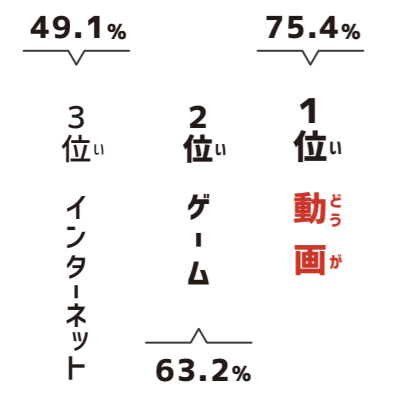
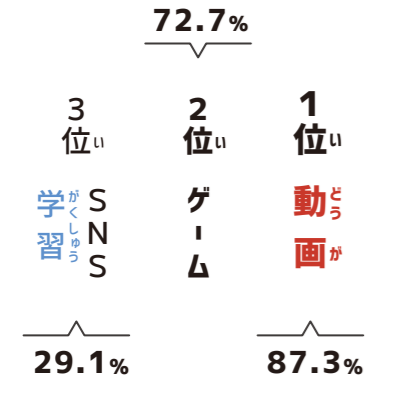
02 休日はどれくらい使用していますか？

30分未満 30分〜1時間 2〜3時間 3〜4時間 4〜5時間 5時間以上



中学生は半数以上が3時間を超えています。これでは、勉強する時間が減り、睡眠不足など、不健康な生活につながりかねません。

03 何をするのに使っていますか？



これって使い過ぎ？

国で行った『青少年のインターネット利用環境実態調査』によると、中学生のインターネットの利用時間が3時間以上の割合は、52%という結果が出ています。猿払村の中学3年生と比べると、猿払村のほうが約27%も多いことがわかりました。

使いすぎるとどうなる？

スマホ等を使いすぎる「依存」の状態になると、次のような不健康な生活につながってしまいます。

睡眠不足

スマホを使っていると時間が過ぎるのは、あっという間です。スマホはブルーライトを放っているため、寝る前に使うと眠りが浅くなったり、なかなか寝付けなくなったりします。

質のよい睡眠のために、寝る1時間前には使うのをやめましょう。

スマホ老眼

老眼はお年寄りだけのものと思っていないですか？実は、若い人でもスマホの使い過ぎにより目の筋肉が疲れ、手元が見えにくくなるなど、一時的に老眼になることがあります。

スマホを使う時は、目の距離を40cm以上離して、瞬きをすることを忘れずに行いましょう。

姿勢が悪くなる

スマホは、うつむいて画面を見ることが多いため、姿勢が悪くなり首の骨の形が変わってしまったり、血の巡りが悪くなります。使う時は、画面が顔の高さの位置にくるように意識しましょう。

親子でルールを作る

鬼志別小学校では、「わたしの『メディア・ゲーム』ルール」の取り組みをしています。この取り組みでは、「自分でメディアコントロールすること」を目標に、「リビングで使う」「平日は1時間、休日は2時間」などの使い方のルールを親子で決めます。

スマホやタブレットは、使っていないわけではないわけではありません。使う時に、自分で決めたルールを守る「自律」が大切です。みなさんも、ルールをしっかり決め、守って使用しましょう。