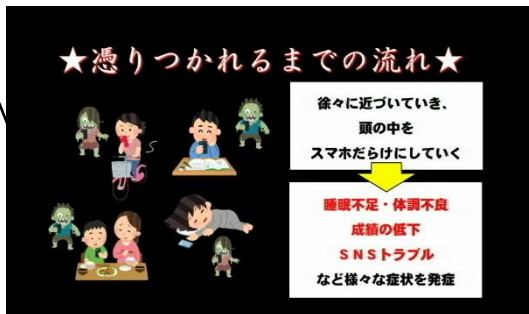


スマホ依存ピになっていませんか？

もうすぐ定期考査…。みなさん、勉強は計画的に進められていますか？休憩中に、ついスマートフォンを触ってしまって、気がついたら、予定していた休憩時間を超えてしまっていたり、スマートフォンに夢中になってしまって勉強にとりかかるのが遅くなったりしていませんか？

生徒保健委員会では「スマホ依存」をテーマにした動画を作成しました。これは、知らず知らずのうちにスマホ依存になってしまった生徒が、スマホ依存ピになってしまう…。というストーリーです。「スマホ依存ピ」とは、保健委員が考えた言葉で、スマホとゾンビを掛け合わせています。スマホ依存ピになると、睡眠不足や SNS トラブルを引き起こしてしまうため、主人公は正しいスマートフォンとの付き合い方を学んでいきます。今号では、その一部を紹介します。

動画のはじめに、スマホ依存ピになる仕組みを説明しています。



「スマホ依存ピ」をどう表現するか、ビデオ構成係が一生懸命考えました

スマホの使いすぎで、睡眠不足など、体調不良を引き起こします。



「スマホ依存ピ」になった生徒を助けるシーンです。小道具も衣装も保健委員が制作しています。

動画は構成から台本、小道具、衣装など全てのことを保健委員会で分担して行いました。構想期間は約2カ月！保健委員会の力作となっています。中間考査が近づいています。動画のことを思い出し、スマホとの付き合い方を見直してくれると嬉しいです。チェック表と対策法も参考にしてください！

おすすめ！ スクリーンタイム活用方法

★時間を確認しよう

iPhone の場合は、設定→スクリーンタイム
Android の場合は、設定→Digital Wellbeing
で、アプリや Web サイトの使用状況を確認できます。
平均3時間以上使用している人は、体調不良に加え、学力や集中力の低下に繋がることが分かっています。お家の人と、どのくらいスマホを使用しているか確認してみましょう。

★一番使っているアプリに時間制限をかけよう

スクリーンタイムを開くと、1つ1つのアプリにどのくらい時間を使っているかが分かります。
一番使っているアプリに時間制限をつけることで、スマホを「無意識」に使い続けることを防ぐことができます。（先生も、tiktok を使いすぎてしまう傾向があるので、制限をかけています！）

もっと減らせるよう頑張ろう！



- ・学力低下の恐れ
- ・寝る時間が遅れる
- ・目の疲れ/肩こり

3 時間以上は依存ピの可能性。



- ・学力の低下
- ・集中力の低下
- ・睡眠不足による日中の眠気
- ・頭痛やだるさ
- ・気分の落ち込み
- ・SNSトラブル

スマホのスクリーンタイムで自分の使用時間をチェックしよう！

スマホ依存度 チェック表

① 勉強や家の用事よりも、スマホを優先してしまう

⑥ スマホを使っていない時も、スマホのことを考える

② 友達という時もスマホをいじり、会話に集中できない

⑦ スマホが自分の生活に悪い影響を与えても使い続けると思う

③ スマホを使っていると、手首や首の後ろに痛みを感じる

⑧ インスタやLINEなどで他の人とのやりとりを見逃さないためにスマホを絶えずチェックする

④ スマホがない生活は考えられない

⑨ 予定していた時間より、ついスマホを長く触ってしまう

⑤ スマホを禁止されると、イライラしたり怒りっぽくなる

⑩ 周りの人から、スマホの使いすぎを注意される

※スマホがない人はゲーム、アニメなど、ハマっているもので考えてみてください

すぐできる！ スマホ依存対策法

～中間考査で試してみよう！～



LINEやSNSの通知をオフにする

スクリーンタイムでアプリの使用時間を制限

スマホを見えない場所に置く・預かってもらう

寝室や勉強する所にスマホを持ち込まない

1日1回、スマホなし時間を作る

※御飯中はスマホを絶対触らない・・・など

周りに宣言する。

※〇時以降は返信できない、などあらかじめ友達に伝えておく

スマホを触れる場所を決めておく

※トイレやお風呂などにも持ち込むなど、常に持ち歩くクセをやめる

自分だけでなく、周りの人の協力が絶対に必要！