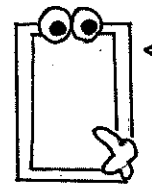


保健だより9月号

【作成者】
 1-1 本井 香緒里
 1-3 青柳 遥
 1-4 木村 海道
 1-4 深村 萌果

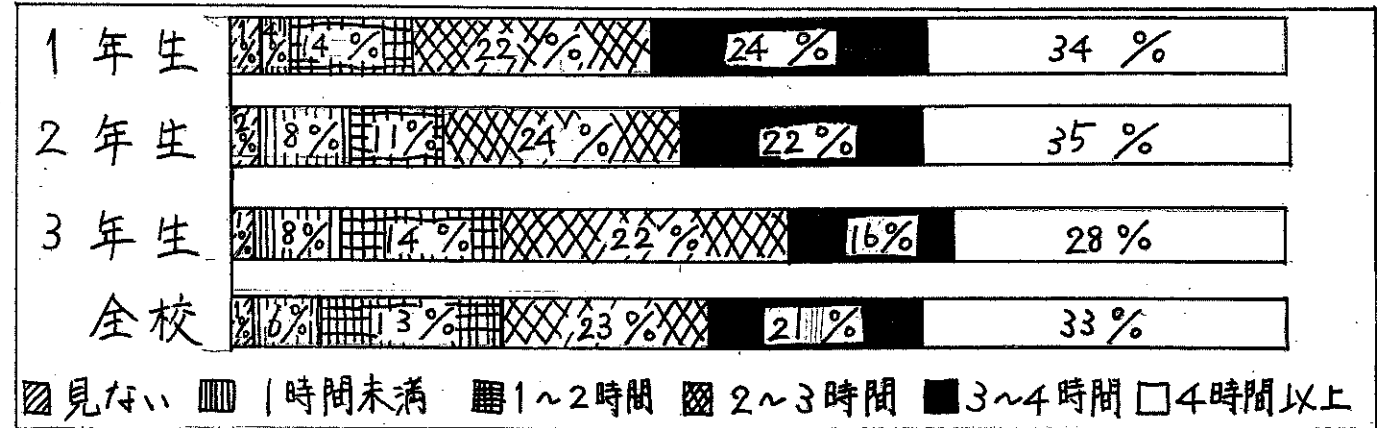
最も怖いのは、スマホ依存があなたの人格を変え、将来を破壊するかもしれない危険をはらんでいるという事実です。このことをしっかりと認識しておいてください。

スマホ依存になってない？



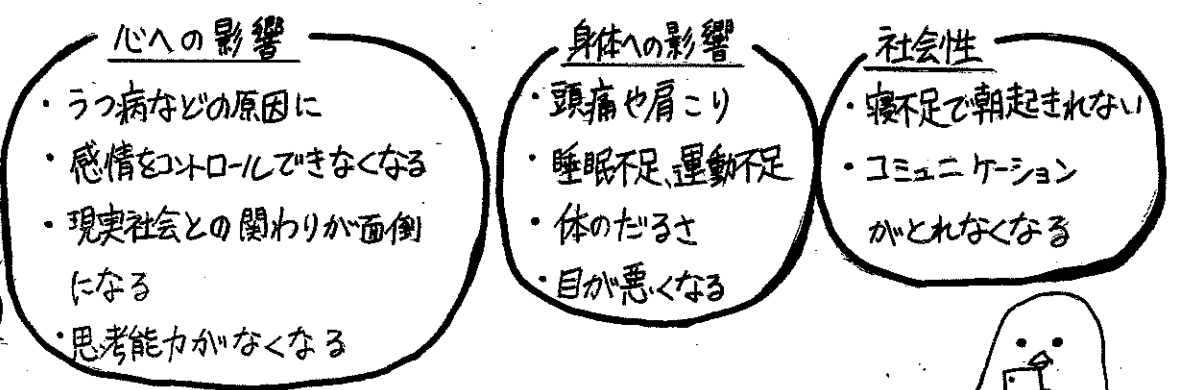
あなたの周りに、人と話をしているにもかかわらず、5分おきくらいにスマホを出してチェックし始める人や、授業中でもこっそりスマホを見ている人はいませんか？これは、依存症によって我慢する力が奪われている証拠なんです。

○自分たちの使用の様子(7月実施の生活習慣アンケート結果より)
 ・平日に携帯・スマホをどのくらいの時間使っていますか？



全校で54%の人が一日に3時間以上携帯・スマホを使用していました。1年生は、3時間以上使用している人が58%もいます。2年生は4時間以上使用する人が最も多く、35%でした。

○スマホ依存とは
 やめたくてもやめられない状態が依存です。依存の状態は、以下のような影響も出てくると言われています。



○スマホ依存克服のために

- 依存症克服のためには、スマホと完全に離れる時間が必要です。
- 家庭でスマホのルールを決め、守りましょう。(1日のうちスマホを触る時間を2時間以内に作るなど。)守れない場合は親に預ける、充電器はリビングに置かないようにしましょう。
- スマホ依存の背景には、生活の目標がないためにスマホを見続けて好奇心を満たしていることがあります。なので、将来の夢を考えたり、自分の成長に役立つ他のことに興味を持ったりすることでスマホへの逃避を防ぎましょう。
- スマホに頼った表面的な友達をたくさんつくるよりも、信頼できる親友を1人作りましょう。