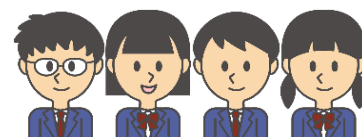


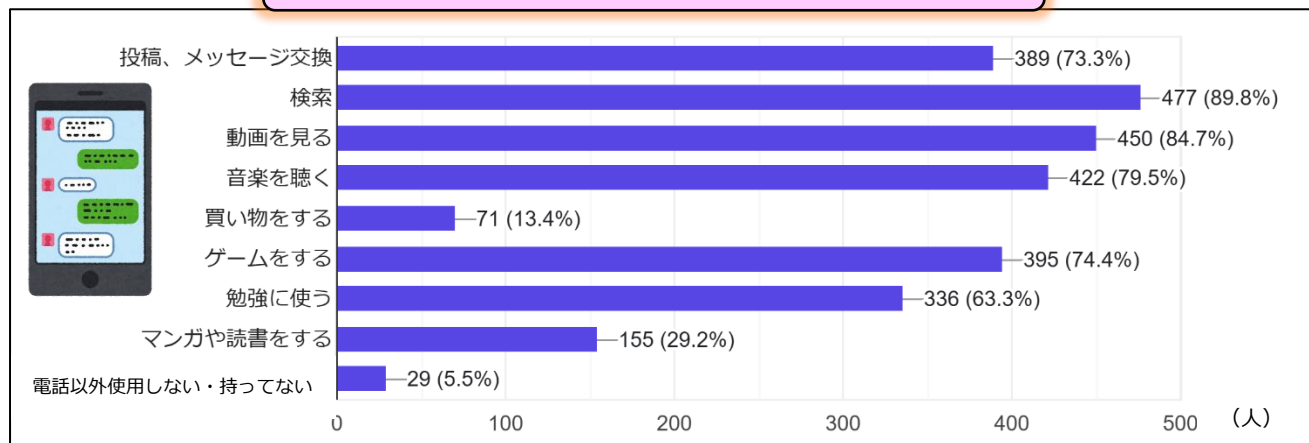
# 保健だより 笑顔



2026年 5月 30日 5月特別号  
一宮市立大和中学校

## 5月30日 第1回学校保健委員会

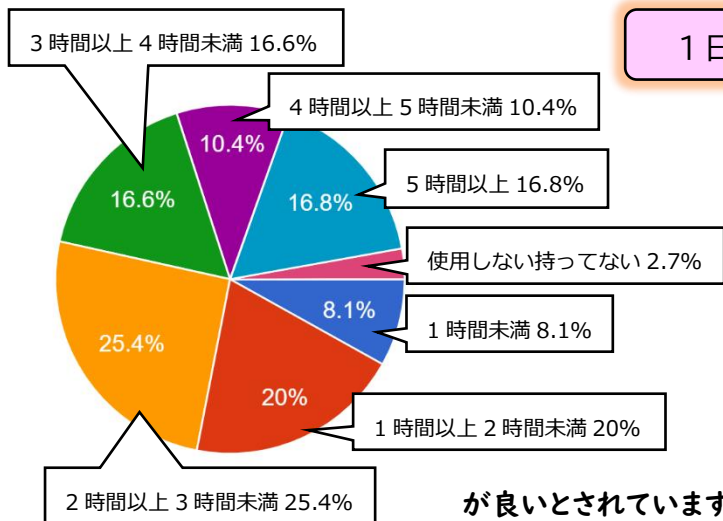
### 携帯・スマートフォンをどのように利用していますか。



5月13日、全学年で「携帯・スマートフォンについてのアンケート」を行いました。

自分の携帯・スマートフォンを持っている人は全校生徒の90.2%、また、携帯・スマートフォン・ゲーム機・パソコンなどでSNSの機能を使用した経験のある人は、全校生徒の93.8%でした。大中学生の携帯・スマホの利用の仕方は、上記のグラフのように、①検索、②動画、③音楽、④ゲーム、⑤投稿・メッセージ交換の順に多く、多くの生徒がSNSやインターネットを利用していることがわかりました。携帯電話をめぐるトラブルにあわないためにも、正しいマナー（情報モラル）を身に付けることが重要です。

### 1日平均の携帯・スマートフォンの使用時間は？

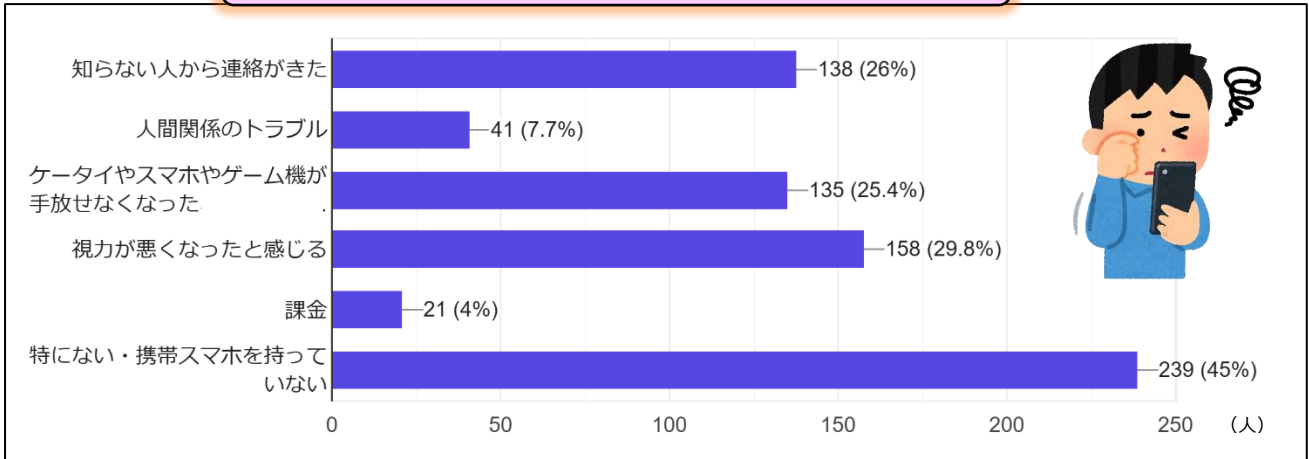


1日の平均使用時間は、2時間以上3時間未満25.4%が最も多く、3時間以上使用している人は、69.1%でした。そのうち、5時間以上使用している人は、16.8%います。

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」によると、中高生の望ましい睡眠時間は、8～10時間とされています。この時間を確保するためには、夜10時30分には寝ることが

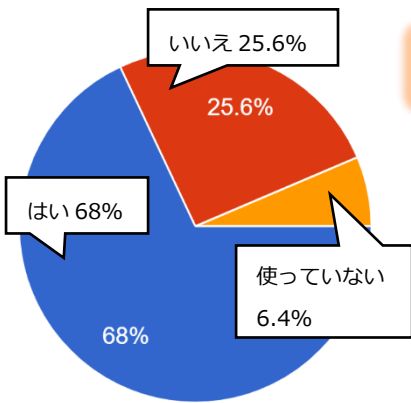
が良いとされています。日々の生活で難しいかもしれませんが、この時間に近づけることは大切だと思います。睡眠時間を確保するためにも、**携帯・スマートフォンは、夜10時には使用を控え、1日2時間以内を目安となるよう、自分の健康を考えた使い方をしましょう。**

携帯・スマートフォンのトラブルの経験はありますか？



トラブルの経験に関しては、①視力低下、②知らない人から連絡がきた、③手放せなくなった・使用時間が長い順に多く、55%の人が何らかのトラブルを経験していることがわかりました。

スマホや携帯の使用は、便利な反面、①違法・有害情報に触れるリスク、②SNS等でのトラブル、③スマホ依存などのリスクを伴うことを知っておくことが重要です。適切に使用するには、家庭のルールを作ることが、犯罪防止、SNSトラブル、ネット依存などを防ぎ、安全な使用につながります。



携帯・スマートフォンを使う際に家庭でのルールはありますか？

家庭でのルールがある人は、68%でした。大中学生の家庭のルールを紹介します。最も多かったルールは、不適切な情報アクセスを制限するフィルタリングの利用でした。

①人間関係…他人が嫌になることをネットに書き込まない。トラブルが起きることはやらない。

②依存…使用時間は午後10時まで。使用する場所はリビング。使っているのは課題

が終わってから。制限時間→平日2時間、休日2時間半 使用できる時間帯→7~21時まで。買い物を勝手にしない。勝手にアプリを入れない。課金をしない。

③出会い・犯罪防止…個人情報と言わない書き込まない。知らない人と連絡しない。

知らない人と連絡や会う約束など、関わらない。LINEを交換する時は、直接会って交換する。

④健康に関すること…画面と30センチ以上離す。寝る前は、スマホを見ない。一時間使用したら、10分間は目を休める。



**ネット依存**…インターネットの利用を自分の意志でコントロールできない状態を「ネット依存」といいます。ネット依存は日常生活が困難な状態となります。ゲームを最優先していると健康、人間関係、勉強にも悪影響を及ぼします。そのような状態が1年以上続く状態です。

あなたはいくつ当てはまる？やってみよう

- ネットに夢中になっていると感じる
- 長時間、ネットしなければ満足できない
- 時間を減らそうとして失敗したことがある
- ネットで人間関係が悪くなったことがある
- 熱中しすぎをかくすため、家族や先生にうそをついたことがある

●3つ以上依存の可能性  
●2つ以上要注意  
使い方を見直そう