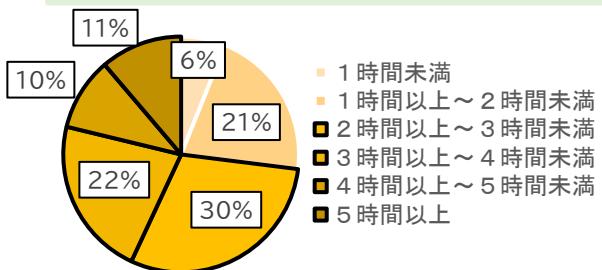


保健だより 生活点検活動特別号

10月の生活調べ結果 逢中生の電子メディアとの付き合い方

平日1日の電子メディア使用時間



夜寝る前に布団の中でスマホやタブレットを利用する人

46%



利用しない人と比べて…

12時以降に寝る人が 1.7倍

身体のだるさを訴える人は 1.6倍

平日電子メディア（スマホ・テレビ・ゲームなど）を2時間以上利用する人

73%

平日電子メディア（スマホ・テレビ・ゲームなど）を見始めると時間を気にせず、いつまでも見てしまう

54%

自分の使用時間や使用方法でどんな問題があるか

＼ 逢中生の声 ／

通知などが気になってしまって手元に置いてしまう

やることがあるのにスマホを使って後回しにしてしまう



電子メディアを使いすぎるとどんな影響があるの？

体への影響

スマホ老眼やドライアイなどの目のトラブルが起きたり、ストレートネックなど首や肩などに痛みがでたりします。



成績が伸びない

脳の発達が邪魔され、勉強をして十分睡眠をとっていても、スマホを使用する時間が長いほど成績が伸びません。



睡眠の悪化

TikTok や YouTube Instagram など、特に操作して反応が得られるものは、特に脳の動きが活発になりすぎるため眠りの質が落ちます。



心への影響

脳の前頭前野という部分の働きが悪くなり、我慢したり、集中したり、人を思いやったりする力が弱くなります。



電子メディアと上手に付き合うには…

ポイント1 電子メディアの使用時間を2時間以内にする

体や心への影響を考え、最低でも2時間以内にしましょう。理想は1時間以内です。

ポイント2 電子メディア以外の時間を楽しむ

読書やスポーツなどの趣味、お手伝いなど他のことに目を向けましょう。

ポイント3 家族や友達に協力してもらう

自分で電子メディアの使用時間をコントロールするのは難しいものです。家族や友達に協力してもらい、ルールと一緒に作ったり、作ったルールと一緒に守ったりしましょう。