

暑さが和らぐことを心待ちにしています。

夏休みが終わり、みなさんはどんな気持ちで学校生活をスタートさせましたか。まずは、朝の**はやあき**をがんばりましょう。それを繰り返すと、自然と心が落ちついてきます。

夏休み中に、困ったことや心配になったことはありませんでしたか。あれば保健室に話しに来てください。



夏休み明け

スマホ依存チェックをしてみよう



	全く違う	違う	どちらかという 違う	その通り どちらかという	その通り	全くその通り
1 スマホ使用のため、予定していた勉強や活動ができない	1	2	3	4	5	6
2 スマホ使用のため、課題に取り組んだり勉強をしたりしているときに、集中できない	1	2	3	4	5	6
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	1	2	3	4	5	6
4 スマホがないと耐えられなくなると思う	1	2	3	4	5	6
5 スマホを手にしていないと、イライラしたり怒りっぽくなったりする（出かけるとき、スマホを家に忘れるとソワソワする）	1	2	3	4	5	6
6 スマホを使っていないときでも、スマホのことを考えている	1	2	3	4	5	6
7 スマホが毎日の生活にひどく悪影響を及ぼしていても、スマホを使い続けると思う	1	2	3	4	5	6
8 SNS で他の人とのやり取りを見逃さないようにするために、スマホを絶えずチェックする	1	2	3	4	5	6
9 使う前に思っていたよりもスマホを長時間使ってしまう	1	2	3	4	5	6
10 周りの人が自分に対して、スマホを使い過ぎていると言う	1	2	3	4	5	6

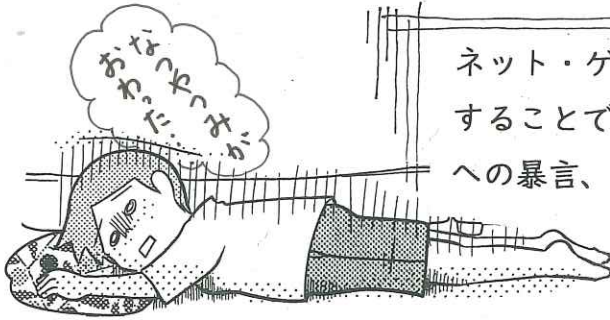
合計点が男性31点、女性33点以上の場合「スマホ依存の疑い」と言われています。

合計

「いつかは飽きる」は、ないのです。

ご存じのとおり、ネット・ゲームの時間が長いほど体への影響が出てきます。さらに、心配することは「ネット・ゲーム依存」です。ネット・ゲームは「いつかは飽きる」ということはありません。どんどん時間が増え、悪化していくことが多いです。

- 近視
- スマホ老眼
- 内斜視
- 睡眠障害
- 意欲、記憶力の低下



ネット・ゲーム依存は、生活よりもネット・ゲームを優先にすることで、「朝起きられない、昼夜逆転、欠席、課金、家族への暴言、学業成績の低下」などの問題が出てきます。

生活習慣アンケート結果からがんばってほしい **2つ** のこと

5月に磯松中学校全学年のみなさんに聞いた「生活習慣アンケート」の結果は、次のとおりでした。(5月実施、回答者数 473 名)

● 起床時刻と朝食

朝 6 時 30 分までに起床している人 302 名 (64%)
朝食を毎日食べている人 410 名 (87%)



続けよう！

● 平日の就寝時刻

22 時台までに就寝している人 359 名 (76%)
23 時以降に就寝している人 114 名 (24%)



続けよう！

この中のほとんどの人 (85%) がメディアを 2 時間以上使用しています。また、深夜 0 時以降に就寝している人が昨年度より増えています。

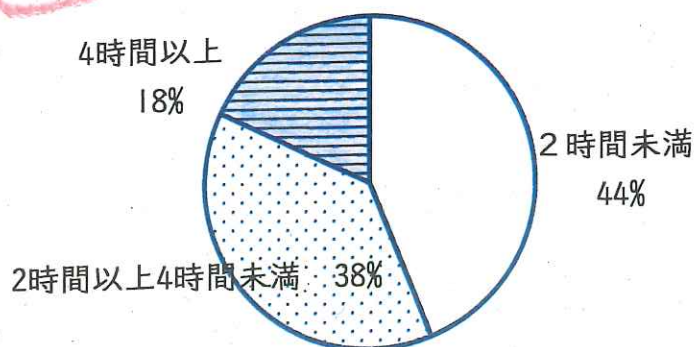
● 家でのネット・ゲーム使用のルール

・家でルールを決めている 346 名 (73%)
・家でルールを決めていない 115 名 (24%)
・ネットやゲームをしないためルールがない 12 名 (3%)

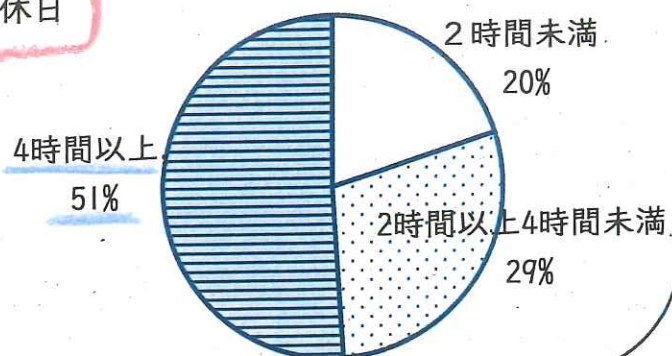
家でルールがある人の中で、メディア使用時間が平日 2 時間以上の人は 5 割以上と多く見られました。

● 1日のメディア使用時間

平日



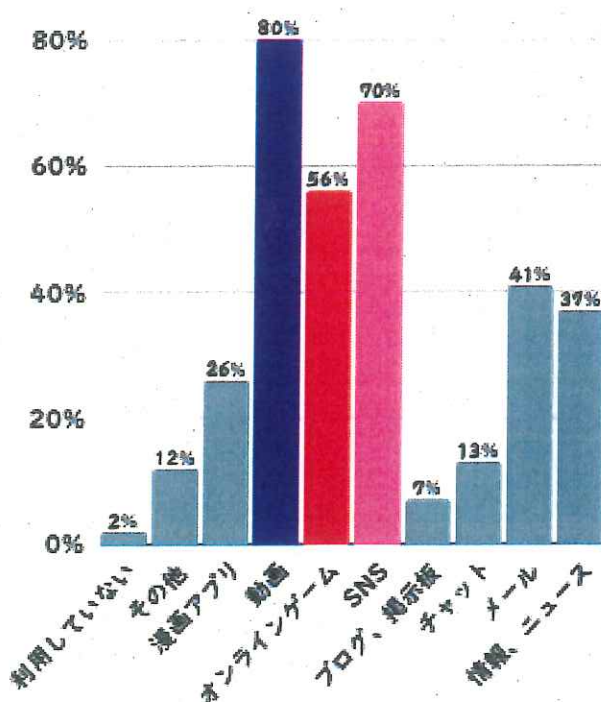
休日



メディア使用時間は、平日では2時間までの人が半数近く見られ、休日では2割に減っており、4時間以上の人が半数以上見られます。



● よく利用するインターネットサービス



利用率の高い①動画②SNS③オンラインゲームは、全国の中中学生対象の調査結果と同じ順で磯松中でも多く見られました。

オンラインゲームよりも動画やSNSの使用時間が長いことが、近年の傾向です。

さらに、SNSや動画をしながらオンラインゲームをするという併用の使い方をする人が増えています。併用が、より『のめり込みやすくなる原因』となっています。



みなさんにがんばってほしい 2つ のこと

ネット・ゲームの使用時間はゼロにしなくても、使用時間を少なくすることが大事です。

① 朝は早く起きる (6時30分までには)

カーテンを開けて
朝日を浴びると、
体内時計がリセット
されます。



② 物理的にスマホを離す

- ・ 勉強中は別の部屋に置く
- ・ 充電中も別の部屋に置く
- ・ 夜21時以降は使用しない



依存症治療中の
人に効果があった
とされる文策です。



そして、1日2時間以内の
使用に抑えよう。



保護者の方へ



生活習慣アンケートの結果を踏まえ、6月に「ネット・ゲーム依存」に関する保健指導をしました。全国の中高生のネット依存者数が増加傾向のことも伝え、依存症になった場合の影響について話しました。

私が生徒のみなさんにがんばってほしいと思っていることは、「朝の早起き」です。毎朝、早く起きることで「大丈夫」と思えるホルモンが分泌されるためです。

ネット・ゲームのルールは、守れているかを話していただき、ルールの修正をお願いします。「全部禁止」「取り上げる」という対応ではなく、「使い過ぎないようにする」ことが大事です。

ルール
づくり

- 使用できる時間を決めておく
- 文にして見えるところに掲示しておく
- いつでもルールを修正していく
- ルールを守れなかったときのペナルティを話し合っておく

あまりよく
ない例

- 親が一方的にルールを決める
- 「勉強をしたら長く使ってよい」など取引に使う

