

生徒のみなさんへ

スマホの使いすぎでこんなことになっていませんか？

友人とのトークが連日深夜まで続き・・・



無料通話アプリで友人とメッセージ交換(トーク)をするのが大好きなAさん。終わらせるタイミングがわからず、夜遅くまでスマホを使う毎日でした。

！遅刻や居眠りをするようになってしまった！



朝起きるのがつらくなり、眠たくて授業にも集中できなくなりました。体調や成績にも影響が出ているのですが、友人とのトークはやめられません。

考えてみよう！

友人関係が何より大切な時期ですが、生活習慣の乱れや睡眠不足は、健康や学習などにいろんな影響がでてきます。適切な利用のためにできる工夫はありませんか？

睡眠について調べてみよう

体の成長を促すだけでなく、体調を整えたり、疲労回復をしてくれる「成長ホルモン」。成長期の体と睡眠との関係を調べてみましょう。

ルールを作ってみよう

トークを終わらせるのが難しいということに悩んでいるなら、終わりの言葉を決める、〇時までと決めるなど、自分たちで話し合ってルールをつくってみましょう。

時間の使い方を見直してみよう

宿題、食事、入浴 etc …帰宅後はやることだらけ。習い事や塾もバラバラで遅い時間しか揃わない。だったらその日は早く寝て、翌朝“早起きトーク”をするというのはどうでしょう。

スマホの過度な使用による日常生活への支障

友人とのトークが連日深夜まで続き・・・



無料通話アプリで友人とメッセージ交換(トーク)をするのが大好きなAさん。終わらせるタイミングがわからず、夜遅くまでスマホを使う毎日でした。

！遅刻や居眠りをするようになってしまった！



朝起きるのがつらくなり、**眠たくて授業にも集中できなくなりました。**体調や成績にも影響が出ているのですが、友人とのトークはやめられません。

⚠ 四六時中、気付くとスマホを手に入れている

無料通話アプリやSNS、ゲーム、動画など、楽しく魅力的なことがいろいろできるスマホですが、使い過ぎには要注意。勉強や食事をしていてもスマホが気になる、歩行中もスマホから目が離せない、そんな依存傾向のある子供が増えています。自分をコントロールできずスマホを長時間使うようになれば、勉強に充てる時間が減るだけでなく、健康面でもマイナスです。適切な使い方ができるよう、利用のルールを話し合い、保護者が利用状況を把握するよう心掛けましょう。利用時間を制限するアプリを利用することも一つの方法です。



学校行事や受験など「イザ！」というときに実力を発揮できなかったり体調を崩したりして後悔しないよう、自制する力を育てましょう。