



# 門真四中だより

「つながる」「わかる」「切り拓く」

令和4(2022)年6月10日

第17号

編集・発行：校長 上甲 尚

## スマホの使い方に注意!

～長時間の使用は脳にも体にも悪影響を与えます～



今や幼い子どもでも自由自在に操るスマホ。ここ数年で爆発的に普及し、大人は言うまでもなく、中学生でもほとんどの人が所持するようになりました。携帯電話の時代は、通話とメールのやり取りで使うことがほとんどでしたが、スマホが登場してからは「小型コンピュータ」並みの性能を備え、インターネットの接続が簡単にできるようになり、動画や音楽の再生、

高性能のカメラ機能、多種多彩なアプリ(SNS、ゲーム)、電子書籍など、本当に便利なツールになりました。その分、かなり高価ですが...

今やスマホは私たちの生活にとって欠かすことのできない、必需品になりました。電車に乗っていても、多くの人がスマホを触っています。本当に便利なツールですが、使い方を間違えると、トラブルや犯罪に巻き込まれたり、いじめの温床になったり、健康を害したり、視力や学力の低下につながったりしかねません。「スマホ依存症」「インターネット依存症」「ゲーム依存症」という病名まで聞かれるようになりました。

ところで、スマホを持っている人は、一日にどれぐらいの時間、スマホに触っていますか?5~6時間ぐらいスマホに触っている人がいるという話を聞きました。ちょっと長すぎますね。睡眠時間はどれぐらいとれているのか、心配です。8時間ぐらいは睡眠をとってほしいのですが...

四中校区では、「ネット・スマホ 4つの約束」として、以下のように生徒(児童)の皆さん、保護者の方に呼びかけています。ぜひ、守るように心がけてほしいと思います。

### 四中校区共通

#### ネット・スマホ 4つの約束

- 一. 1日2時間以内で、  
小学生は21時以降、中学生は22時以降は使わないように心がけよう
- 二. SNSでの悪口はやめよう
- 三. 個人情報(自分や友だちの写真や動画等)は投稿しない
- 四. 知らない人と話さない、会わない

日本医師会、日本小児科医会が「スマホの時間 わたしは何を失うか」(2016年)という啓発ポスターを作成しています。イラストつきでわかりやすいので紹介します。

# スマホの時間 わたしは何を失うか

### 睡眠時間

夜使うと睡眠不足になり、体内時計が狂います(脳が昼と夜の区別ができなくなります)。

### 学力

スマホを使うほど、学力が下がります。

### 脳機能

脳にもダメージが!!

長時間使うと、記憶や判断を司る部分の脳の発達に遅れが出ます。

### 体力

体を動かさないと、骨も筋肉も育ちません。

### 視力

視力が落ちます(外遊びが目の働きを弱めます)。

### コミュニケーション能力

人と直接話す時間が減ります。