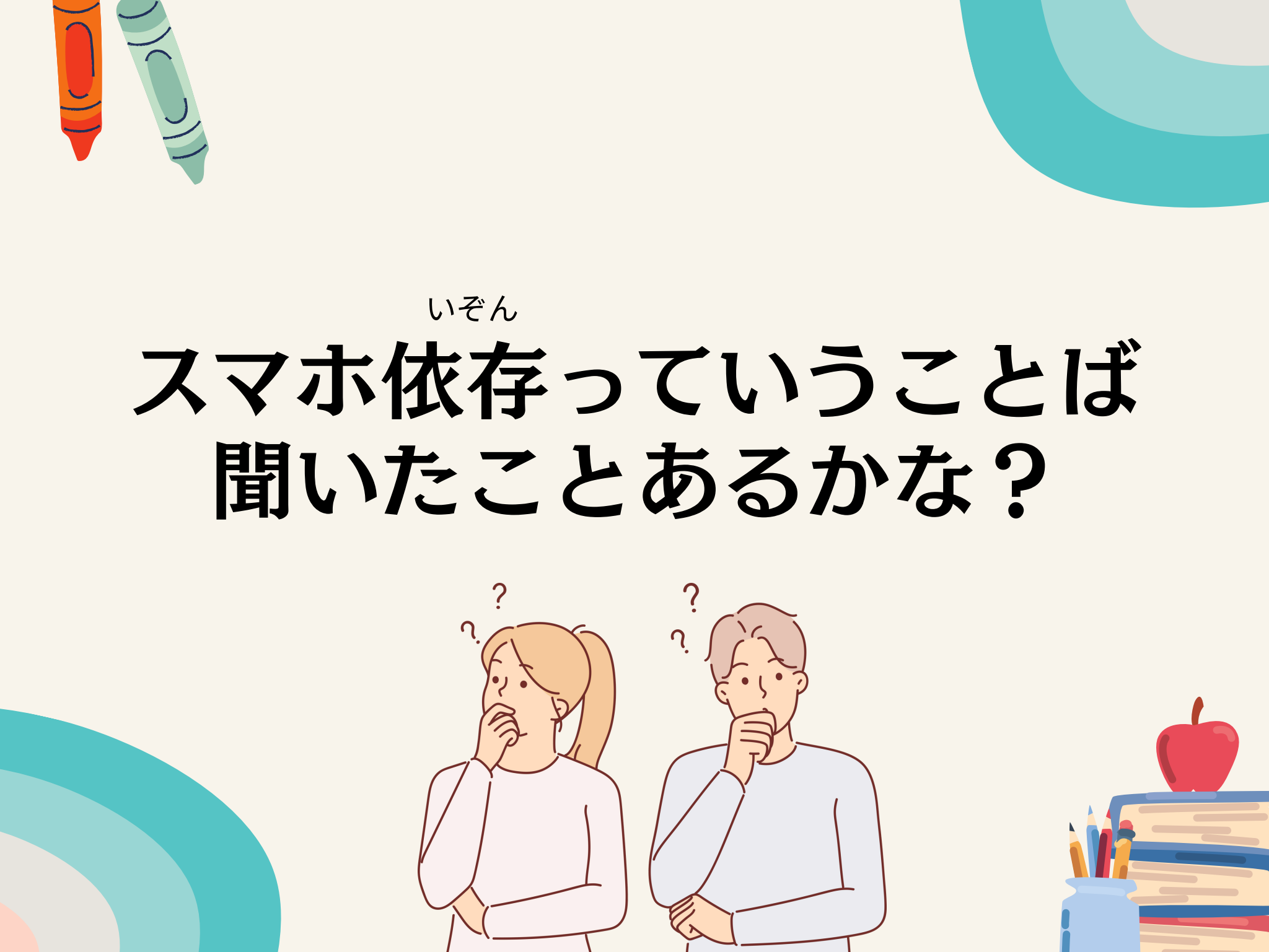


今日のテーマ

ちょうじかんりょう

長時間利用について

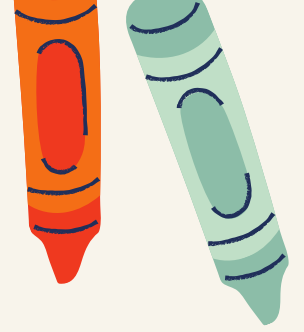




いぞん

スマホ依存ってということば
聞いたことあるかな？





いぞん

スマホ依存ってなに？

「スマホを使いすぎて、自分でやめられなくなってしまうこと」





例えば、

ゲームや動画の見すぎ

勉強や寝る時間をわすれる

家族や友だちとの会話がなくなる

いぞん
もしかしたらスマホ依存かも？



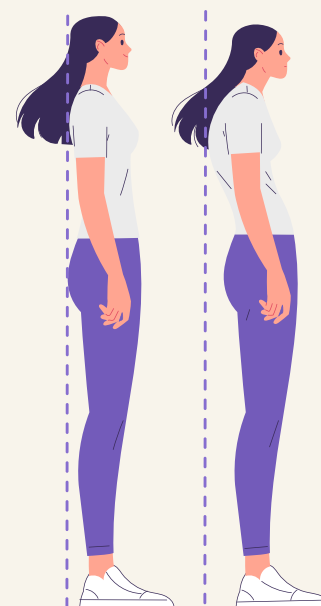


いぞん
スマホ依存になると、どうなるの？

目がわるくなる



ストレートネック



トラブルに
まきこまれやすい



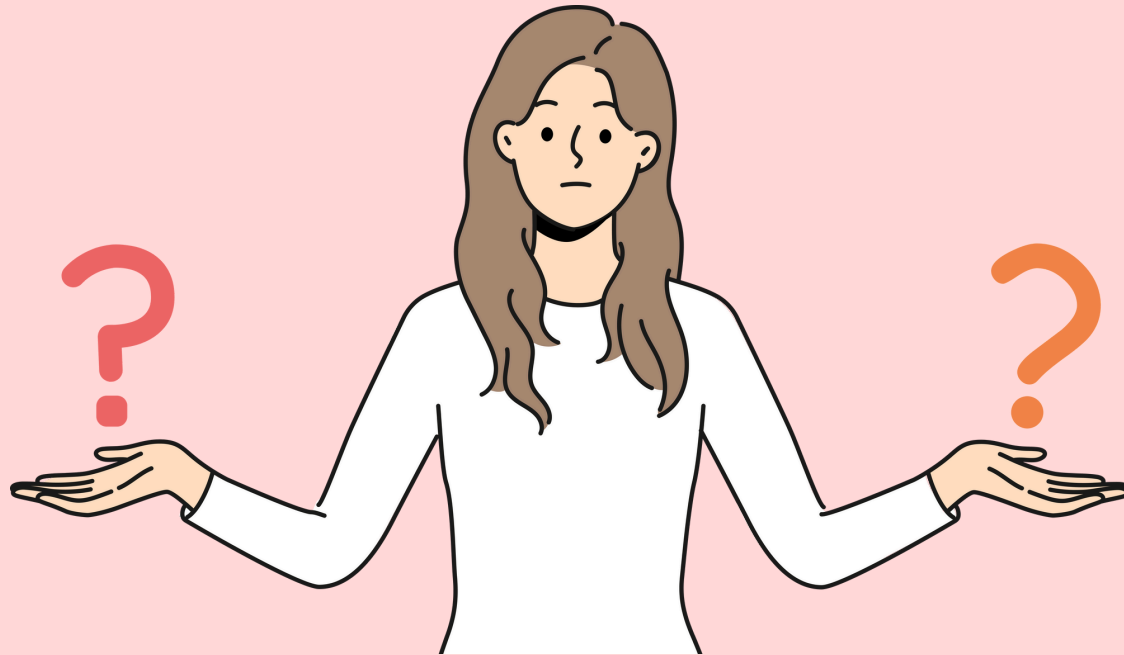


もしかしたら、、
いぞん
あなたも**スマホ依存**になっているかも！？





どこからが いぞん スマホ依存??





いぞんど

スマホ依存度チェックをやってみよう！



寝るときは、まくらのとなりにスマホを置く



ご飯を食べるときもスマホをみる



トイレにスマホをもっていく



お風呂にもスマホを持ちこむ



人と話しててもスマホをいじる





いぞんど

スマホ依存度チェックをやってみよう！

- スマホで毎日SNSをチェックする
- 思わず歩きスマホをしてしまう
- スマホが近くにないと不安

みんなは何個あてはまったかな??



答えあわせ



①あてはまった数が0個の人

スマホ^{いぞん}依存はなし！

②あてはまった数が1-2個の人

もう少しでスマホ^{いぞん}依存です！



答えあわせ



③あてはまった数が3-4個の人

あなたはスマホ依存いぞんです！

④あてはまった数が5-8個の人

スマホ依存いぞんすぎ！注意ちゅういです！





じっさい じれい ここからは いそん
実際の事例で「スマホ依存」について
くわしく学ぼう！

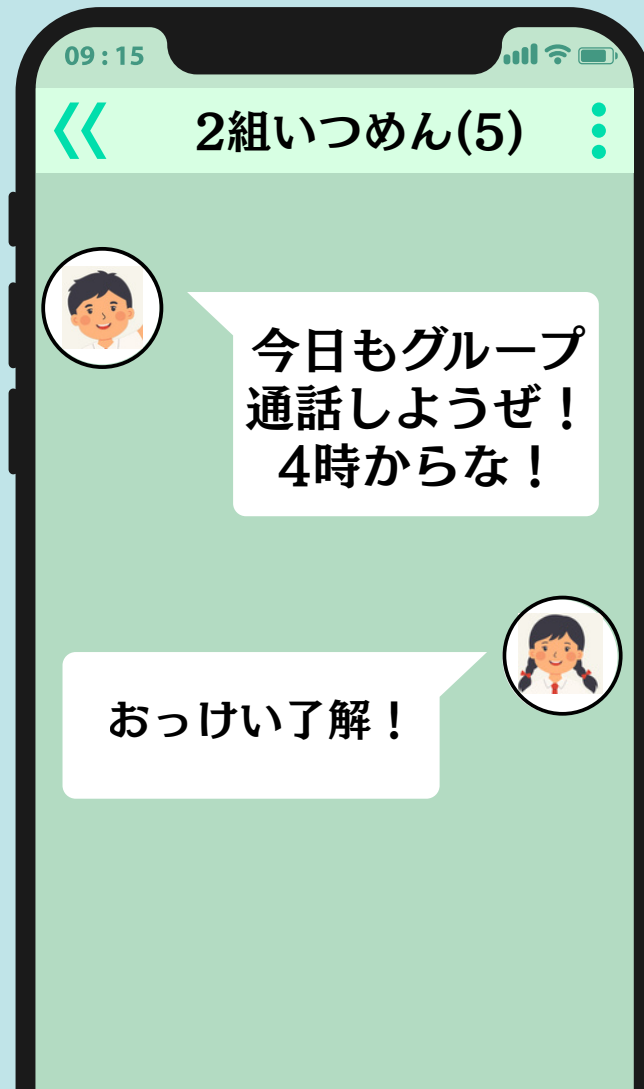




小学3年生 はなこちゃん

さいきんスマホを買ってもらいました

学校から帰ると、^{つうわ}
すぐにスマホをとり、友達と**LINE通話**をはじめます



なにをしている時も つうわ ずっとLINE通話をしています



- 勉強をしているとき
- ご飯を食べているとき
- お風呂に入っているとき

いつも友達とかいわしています

お母さんに

つうわ

「ご飯のとき、通話はきりなさい！！」

かいわ

「自分がいない間に、面白い会話が
はじまるかもしれない...」
「悪口をいわれるかもしれない...」




かいわをしたままベッドで寝てしまうことも... ちこく
夜におしゃべりをしているので学校にはいつも遅刻...

お母さん



花子さんは
「うるさい!!!」

と言り返す



スマホを使い始めてから
テストの点は下がるいっぽう...

「頭がいたい」
「気分がわるい」

花子さんは学校を休みがちに
なってしまいました...





班のみんなで考えてみよう！！

～5分くらいで話し合ってみよう～

**花子ちゃんのいけないところは
なんででしょうか??**

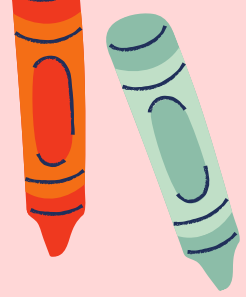




はっぴょう

発表タイム





かいせつ

解説タイム



スマホを使いすぎてしまったこと



- 勉強をしているとき
- ご飯を食べているとき
- お風呂に入っているとき

いつも友達とかいねしています

スマホを使う時間を
なるべく少なくしよう！



「頭がいたい」「気分がわるい」
えいきょう
スマホ依存にあらわれやすい影響





スマホを長く使い
すぎないように
自分なりに工夫し
てみよう！！

ほうほう

スマホ依存をなおす方法①

スマホをさわる時間を少なくしよう！

使う時間を決める

スマホをつくえ上に置くときはがめんを下にする





ほうほう

スマホ依存をなおす方法②

つうち

通知をオフにしよう！

せってい

使う時間を「設定」で決めてみる

自分のスマホの
「設定・スクリーンタイム」を
みなおしてみよう！





休止時間

画面を見ない時間帯を設定します



アプリ使用時間の制限

アプリの使用時間を制限します



常に許可

常に許可するアプリを選択します



画面との距離

眼精疲労を軽減します



がめん

この画面から「設定」をかえられるよ！

ほうほう

スマホ依存をなおす方法③

スマホいがないのことが好きになろう！

本を読む



スポーツをする



友達と遊ぶ







たいせつなこと

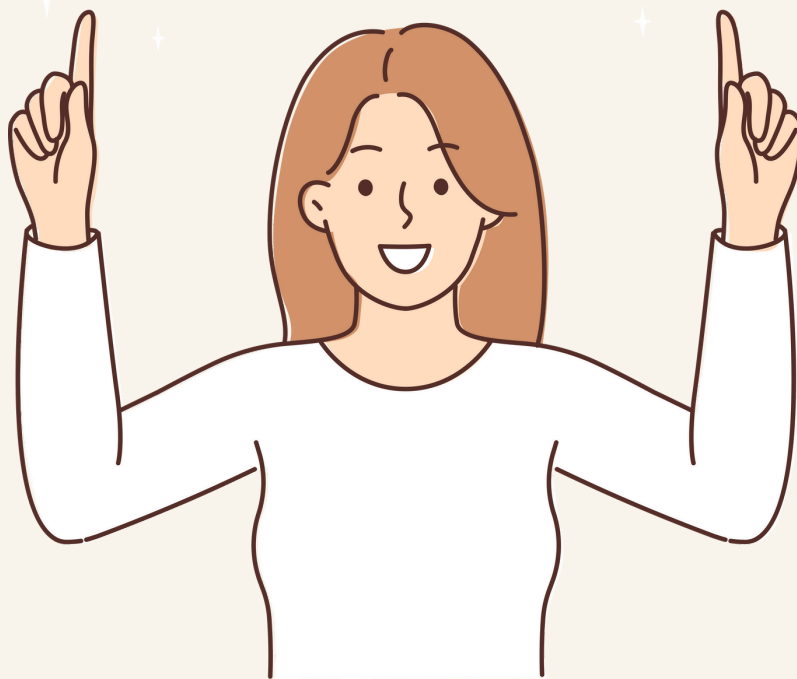
~この3つだけおぼえて帰ってね~

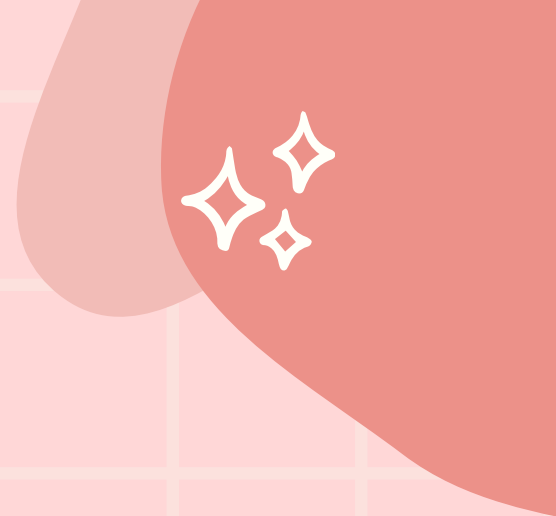
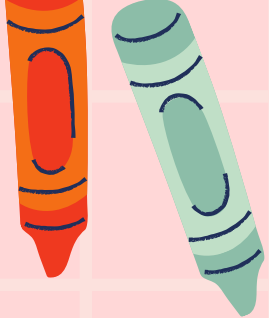
- スマホをさわる時間を少なくしよう！
- 通知きのうをオフにしよう！
- スマホいがいのことを好きになろう！





スマホとうまくつき合って
良い学校生活をおくろう！





Thank you!





いつもん

質問タイム

大学生に
気になること・今日分からなかったところ
手をあげて聞いてみよう！

