



友だちと無料通話アプリなどで会話する、オンラインゲームで遊ぶなど、携帯電話・スマホは便利で楽しいものです。ついつい時間を忘れて利用してしまいがちですが、長時間利用することで生活や心身に悪影響を及ぼす場合もあります。安全に利用する為の利用時間について考えてみましょう。

長時間利用の影響

携帯電話やスマホ、パソコンなどは便利な反面、夢中になり過ぎて長時間利用してしまうことで心身に悪影響を及ぼすことが考えられます。

- 画面を長時間見続ける。
一定の距離で携帯電話・スマホの画面などを見続けることは、視力低下の原因のひとつになる可能性があります。
- 下を向いたまま長時間利用する。
下を向いたまま操作する 경우가多く、このような姿勢を長時間続けることで肩や首に負担がかかり、痛みなどが起こる可能性があります。
- 夜遅くまでの利用。
睡眠不足になり、朝起きれなくなる、体調を崩してしまうなどの可能性があります。



生活が乱れてしまい、健全な発達に悪影響を及ぼす可能性があります。長時間利用など、健康を害するような使い方はしないようにしましょう。

使う時間・使わない時間を決める

1日の中で携帯電話やスマホ、携帯ゲーム機などを使う時間を決めることや、使わない時間帯を決めることで、節度ある使い方ができるようになります。携帯電話・スマホの利用できる1日当たりの時間や利用しない時間帯などのルールを作ることが重要です。

【ルールの例】

- 1日で使う時間は〇時間までにする。
時間は発達段階などに応じて変化しますが、1日は24時間しかないので、大切な勉強時間、睡眠時間などが十分に取れるよう考えて適切に決めることが大切です。
- 夜10時から朝6時までには使わない。
夜遅くまで使っていると睡眠時間が減るのは当然です。夜中に友達にメールを送るなど、迷惑をかけないようにしましょう。

自分だけのルールを決めるのではなく、友達同士、学校や家庭など、みんなが同じルールの中で利用する事が大切です。みなさんでルールについて話し合ってみてください。

ルールを守る工夫をしよう

携帯電話・スマホの利用ルールを作った後は、それを守ることが大事なことです。作ったルールを守るための方法を考えましょう。

<時間を守る工夫>

●携帯電話・スマホを置く場所を決める

『〇〇時になったらここに携帯を置く』と家庭内でルールを決める。寝室に充電器を置かないようにするのもひとつの方法です。



●〇〇時になったらアラームが鳴るようにセットする

決まった時間になったらアラームが鳴るようにセットして、毎日同じ時間に利用しないようにすると、それが生活習慣になり自然に利用時間が身に付くのでは？

●帰宅してからの予定を立てる

帰宅してからの予定を作ることによって、規則正しい生活ができ、携帯電話・スマホの利用時間も守れるようになります。

ルールを作ったらそれを守ることが大切です。守れる工夫、続けられる工夫をすることで生活習慣を身に付け、規則正しい生活が送れるようにしましょう。

考えてみましょう

■何がいけないか、考えてみましょう。

①友達との会話が楽しくて、毎日夜遅くまでスマホを利用している。

③着信があったら直ぐに返事が出せるよう寝る時も手放さない。

④長時間画面を見続けて目が痛くなったが、休まず続けた。

