

アウトメディアチャレンジ



播磨中
保健室より

自分の時間を大切にしていますか？

ずっとスマホをいじっていませんか？でもネットがないと何をしたらいいのかわからない、時間があるといふスマホ(SNS)で音楽や動画、ゲームをしてしまう。スマホを優先させるあまり睡眠時間や勉強時間を削ってまでやってしまう。これを「**スマホ・ゲーム依存症**」と言います。

■こんな人は変わろう！

- ☐ スマホを持っていないと不安になる
- ☐ スマホ(SNS)なしで1日過ごせない、外出できない
- ☐ 友だちと一緒にいる時でもついスマホを触ってしまう
- ☐ 食事中やお風呂・トイレにもスマホを持っていく
- ☐ 着信があるかいつも気になる
- ☐ すぐに返信がこないといらいらしたり、不安になる
- ☐ 直接話すよりも、ラインで話す方が楽だ
- ☐ 特に話すことがないのにダラダラとやり取りが終わらないことが多い
- ☐ スマホを持ったまま寝てしまう
- ☐ なんでも、すぐにスマホで検索してしまう



■こんな事を試してみよう！

- ☐ 家族や友だちという時は顔を見て会話しよう
- ☐ 勉強中は電源をOFFにするか、手元に置かないようにしよう
- ☐ 枕元に置かないようにしよう
- ☐ スマホ(SNS)を使用した時間を計算してみよう
- ☐ 時には、ぼんやりものを考える時間をつくろう



■間違った使い方をしていませんか？

ネットを使う時に一番大切なことは**使う人のモラル(考え方や態度)**です。SNSの間違った使い方、人を傷つけることもあれば、トラブルに巻き込まれることもあります。また、一度ネットに投稿したものはアカウントごと消去しても完全に消すことはできません。だからこそ、ネット上で発する言葉や行動に責任を持って使っていきましょう。