

## スマホの使い過ぎによる体調管理に注意

### ～インターネットトラブル事例集より～



12月から学期末となり、いよいよ冬休みに入ります。急な寒気や生活リズムの変化で体調を崩しがちな時期ではないでしょうか。近年のコロナ禍により、**オンライン学習**の機会も増え、友達との連絡、趣味やゲームなどに、スマホなどの**デジタル機器のある生活が当たり前**になりつつあります。

**スマホの使い過ぎ**により、常にSNSなどのメッセージが気になってしまい、何事にも集中できなくなってしまうことで、**日常生活に支障をきたす**だけでなく、**健康面でもマイナス**になります。適切な使い方ができるように、親子で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、**お子さんのスマホ利用を自制する力**を育てましょう。

#### 友人とのトークが連日深夜まで続き



メッセージアプリで友人とのやり取り(トーク)をするのが大好きなAさん。話を終わらせる**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。

### ★スマホを適切に利用するためのワンポイントアドバイス★

#### ○「ルール」を作ってみる

終わりの言葉を決める、〇時までに終わらせるなど話し合っ**てルール**を作ると、スマホ時間をコントロールしやすいようです。

#### ○睡眠について調べてみる

体調を整えたり、疲労回復にも不可欠な「**成長ホルモン**」。睡眠との関係を調べることで、気づくことがたくさんあるはずです。

#### ○時間の使い方を見直してみる

学校から帰宅後はやる**ことがたくさん**あります。「早起きは三文の徳」というように親子で早めに寝て『**朝活トーク**』をすることは、目も頭もさえるのでお勧めです。

<参考> ・総務省「インターネットトラブル事例集(2021年版)」

[https://www.soumu.go.jp/main\\_content/000707803.pdf](https://www.soumu.go.jp/main_content/000707803.pdf)

本メールに関して御質問、お問い合わせがある場合は下記まで御連絡ください。

【担当】福井県安全環境部県民安全課

☎:0776-20-0745(直通)

メール：[kenan@pref.fukui.lg.jp](mailto:kenan@pref.fukui.lg.jp)

子どもの安全安心に関する情報を

ツイッターで発信しています

ぜひフォローしてください →

