



* 学校便り作成にあたり、生徒の文章や写真を使用する場合があります。浅野川中学校個人情報取扱規程を遵守しておりますが、お気付きの点がありましたら学校までご連絡ください。

スマホに「使われる」から「使いこなす」へ・・・ ～自分の大切な時間を守ろう～

生徒のみなさん、「ちょっとだけ SNS や動画を見よう」と思ったのに、気づいたら1時間以上経っていた……。そんな経験はありませんか。

令和7年度に行われたこども家庭庁の最新調査によると、全国の中学生の平日1日あたりのネット利用時間は平均約5時間24分に達しています。そのうち「趣味や娯楽」だけで毎日約3時間も使っているというデータが出ています。1日は24時間です。学校での授業、睡眠、食事、勉強、部活動など、みなさんには大切な時間がたくさんあります。その中で毎日5時間以上をスマホに使っているとしたら、みなさんの生活から何が削られているのでしょうか。

■ 画面の向こうで削られている3つのこと

①睡眠時間

「あと1本だけ動画を見よう」「友達からの返信が気になる」とベッドの中にスマホを持ち込むと、脳が休まりません。睡眠不足は「朝起きられない」「授業中眠くなる」といった悪循環を引き起こします。*WHO も SNS の利用と睡眠不足の関連を指摘しています。



②集中する時間

勉強中に通知が来るたびにスマホを見ていませんか。一度切れた集中力を元に戻すのには時間がかかります。これでは自分の努力がむだになってしまいます。

③目と心の健康

近くを見続けることで視力（裸眼視力1.0未満）の低下が進むリスクがあります。また、深夜までSNSの書き込みや友達の反応を気にして、心が疲れてしまうこともあります。

スマホやSNSは素晴らしいツールですが、振り回されて時間を奪われてしまっただけでは本末転倒です。スマホを遠ざける時間を作り、自分で利用時間をコントロールできる「カッコいい大人」を目指しましょう。

【保護者の皆様へ】お子様の「夜間のスマホ利用」にご注意ください

保護者の皆様、お子様の夜間のスマホの使い方や就寝時刻について、日頃どのように把握されているのでしょうか。現在、学校外のSNS上で起きた悪口やトラブルが夜間・深夜を通じて拡散し、翌朝そのまま学校に持ち込まれるケースが散見されます。かつてのように「帰宅すれば友人関係から離れて休める」環境ではなく、深夜までプレッシャーに晒され、心身ともに追い詰められてしまう生徒もいます。



子どもからスマホをただ取り上げるのではなく、自分自身で時間や行動をコントロールする力を育てることが大切です。そのためにはご家庭での毅然としたルール作りと見守りが欠かせません。

- ・布団や自室にスマホを持ち込ませない（リビングで充電する等のルール化）
- ・睡眠時間、勉強時間が確実に確保できているか確認する
- ・SNSのやり取りで表情が暗くなっていないか、様子を観察する

子どもたちの健やかな心身と安全な学校生活を守るため、ぜひ今一度、ご家庭でスマホの使い方やルールについて話し合ってください。よろしくお願いします。