



さわやか相談室からのお知らせ 7月号

葦原中学校 さわやか相談室
さわやか相談員 原田 純子

スマホやゲームの利用時間を振り返ってみよう！

上野台小学校のみなさん、こんにちは！

最近、「多くの時間をスマホやゲームに使っているな」「スマホがないと不安」「なんだか目が疲れる」「寝不足気味」と感じたことはありませんか？

そこで、みなさんに今の生活を振り返り、自分がどのようにスマホやゲームと付き合っているかを知ってもらうため、今月は《スマホやゲームなどの利用状況》について、いくつか質問をしていきたいと思います。スマホやゲームの使い方を考えるきっかけにしてみましょう。

お家の人と一緒にやってみてください。

- ① 最初はウォーミングアップです。あなたが使っているインターネットのコンテンツを全てあげてみましょう。

(例～メール、SNS、動画、ゲーム、写真、小説、検索、地図、テレビ、音楽、ニュースなど)



- ② 次に、スマホやゲームに費やしている時間を振り返ってみましょう。スマホやゲームの時間が増えると、睡眠時間が減ることも多いようです。睡眠時間も合わせて振り返ってみましょう。

	平日	休日
スマホやゲームの時間	時間	時間
睡眠時間	時間	時間

- ③ みなさんは、自分が1年間にどの程度スマホやゲームを使用しているか知っていますか？下の□の中に、みなさんのスマホやゲームの使用時間を入れ、1年間のおおよその使用時間を計算してみましょう。また、今後も同じ時間使用していたら、5年間では何時間になるか計算してみましょう。

平日 時間 × 245日 + 休日 時間 × 120日 = 年間 時間

年間 時間 × 5年間 = 時間