

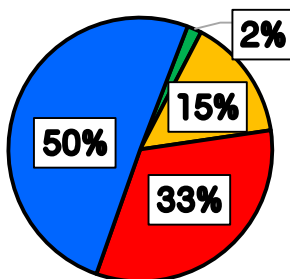


一色高校では令和2年度から、保健委員を中心に、スマホの使用時間を減らす取り組みである「デジタルデトックス」を実践しています。

スマホをどのように使っていますか？

下のグラフは昨年度、2年生を対象に行ったスマホに関するアンケートの結果の一部です。アンケートの結果から①50%の人がスマホを1日4時間以上使用していること②スマホを使う理由は主に娯楽であること③スマホの使用により、睡眠と勉強の時間が減少していることがわかっています。

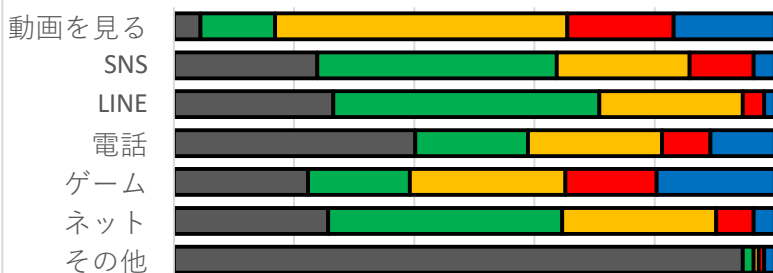
1日あたりのスマホの平均使用時間は？



■ 30分程度 ■ 1～2時間 ■ 3～4時間 ■ 4時間以上

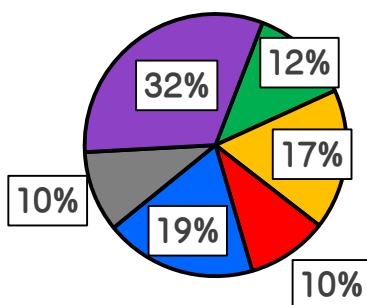
スマートフォンで何をしていますか？

0% 20% 40% 60% 80% 100%



■ まったくしない ■ 30分程度 ■ 1～2時間
■ 3～4時間 ■ 4時間以上

スマホを使うようになって減った時間は？



■ 勉強 ■ 睡眠 ■ マンガ ■ テレビ ■ なし ■ その他

「スマホの使用時間を減らさないといけないのはわかっているけど、中々できない」「SNSを見始めるとついつい長時間見てしまう」という人は多いのではないのでしょうか。それはもしかしたら**依存症**かもしれません。

スマホを使用すると、脳内で**ドーパミン**というホルモンが分泌されます。ドーパミンは快楽を与えてくれる物質なので、**無意識のうち**にドーパミンを求めてスマホを見てしまっている可能性があるのです。

依存症だと、簡単にスマホをやめるのは難しいと思います。今年度、一色高校では「デジタルデトックス」に興味をもってくれた生徒を対象に、スマホ依存のお話をして、デジタルデトックスに挑戦してもらうことにしました。

これを読んだ人で**スマホをやめられなくて困っている人**がいたら、保健室に相談に来てください。一緒にデジタルデトックスをやってみませんか？