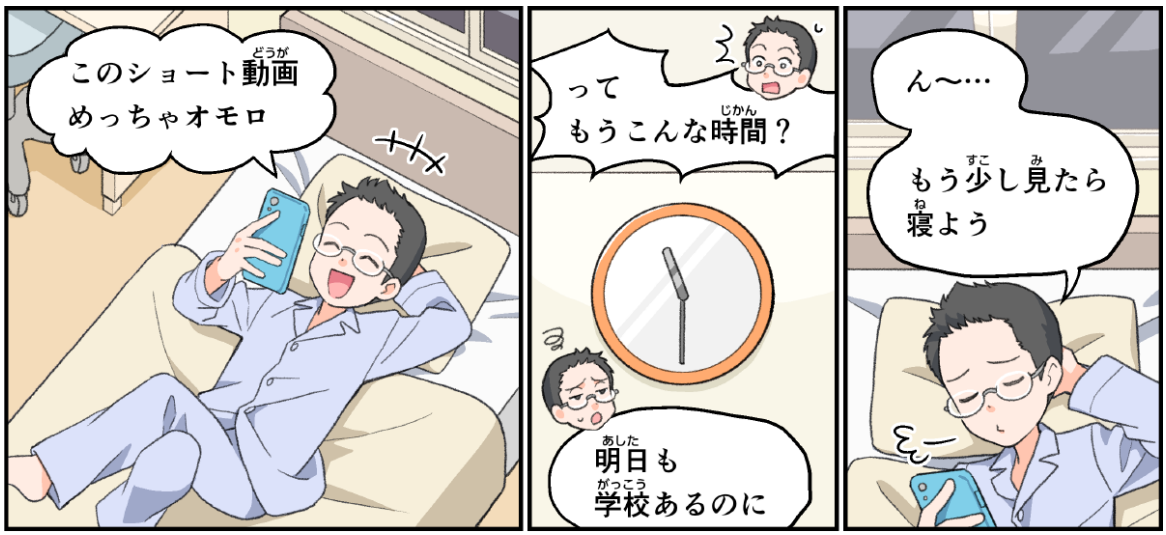
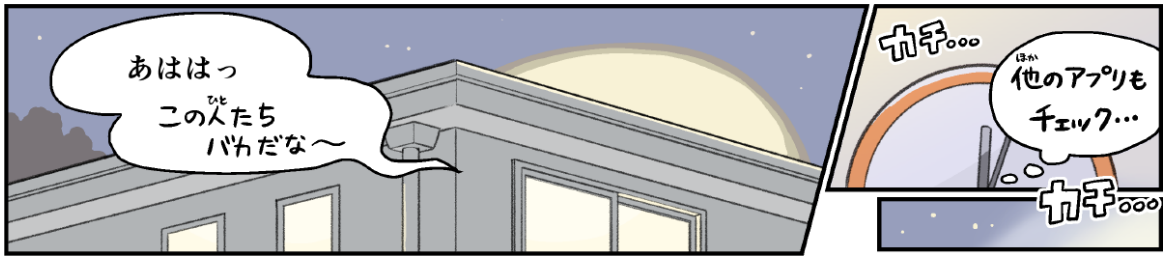
2025/5/15
For Students
No. 2

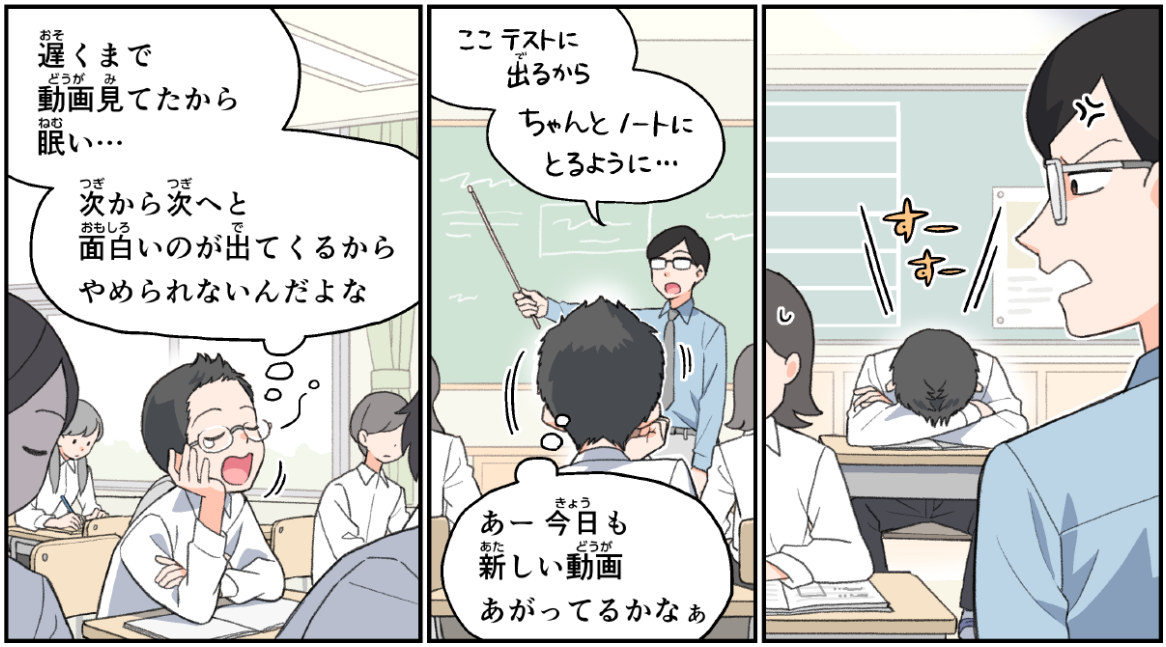
【令和７年度　インターネット安心・安全通信】

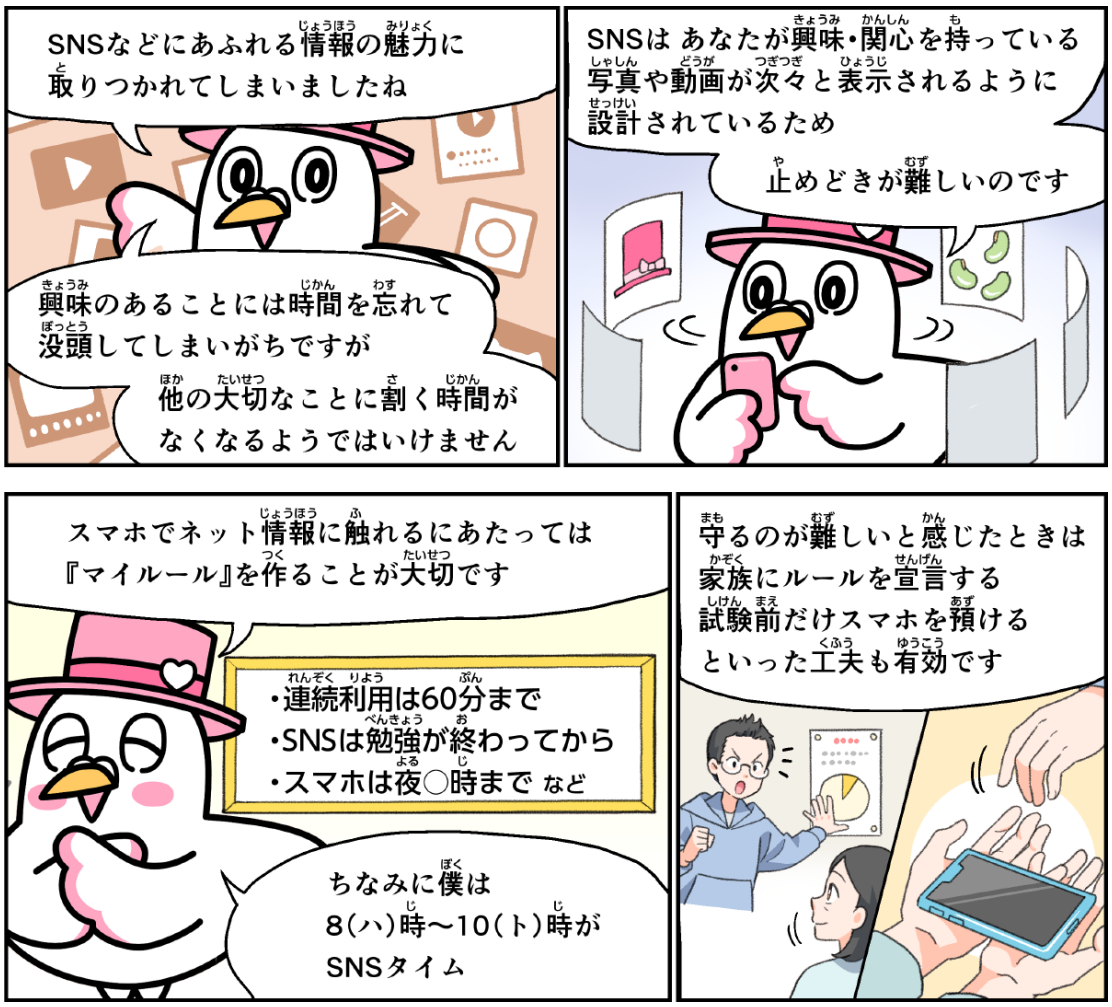
ついついスマホを使いすぎちゃって

春から、自分のスマホを持つようになった人も、多いと思います。
新しい友達とのやり取りも楽しいし、ゲームもできて、音楽も聴ける。
今まで手にしたものの中で、最高に便利なものですよね。
でも、それ使いすぎると心身ともに悪影響がでるかもしれませんよ。









気を付けるポイント

〇時間の使い方を見直してみる
食事、入浴、宿題など、帰宅後はやることだらけ。限られた時間の使い方を工夫してみましょう。

〇健康への影響を調べてみる
例えば、成長を促進し、疲労回復にも必要な睡眠。不足するとどうなるか知っておきましょう。

〇マイルールを作ってみる
時間管理ツールを活用したり、ルールや目標を決めたりして、自分コントロールにチャレンジ!

【もっと詳しく】 長時間になりがちな利用をうまくコントロールできるように！

授業や自宅学習に、連絡に、趣味や娯楽に、デジタル機器のある生活が当たり前となり、オンラインゲームをしたり動画を見たり、ドラマや映画をスマホで見るなど、スマホを使う時間は増える一方です。中には、お気に入りのショートムービーや SNS のメッセージが常に気になって、何事にも集中できなくなる子もいます。

自分をコントロールできずスマホが手放せなくなると、日常生活に支障を来すだけでなく、学習面でも健康面でもマイナスです。上手に使いこなすためには、利用のルールを考え、守りながら使うという心がけが鍵。学校行事や受験など「いざ！」というときに後悔しないよう、スマホ利用を自制する力を身につけましょう。

※利用時間の管理に役立つ便利なツールがあります。詳細は「フィルタリングや時間管理等で上手にコントロール」をお読みください。

【出典】インターネットトラブル事例集 2025 年版（総務省）
https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/

X（エックス）
安全安心ふくい
CHECK!

インターネット
安心安全通信HP
CHECK!

【お問い合わせ】
福井県防災安全部県民安全課
☎:0776-20-0296(直通)
メール:kenan@pref.fukui.lg.jp
HP:インターネット安心・安全利用通信 ｜ 福井県ホームページ