

保健だより7号

～1月26日の学校保健委員会の発表「前西生のスマホ使用について」から～

令和8年 2月2日
前橋西高等学校 保健室

《前西生のスマホ利用の現状》～10月実施のアンケート結果より～

「暇だから、スマホをついつい触ってしまう、
わかっているけどやめられない」という心理が見えてきた！

前西生の多くは、スマホを
平日2～3時間、休日6時間以上
利用している！

夜寝る前にスマホを
利用する生徒は8割！



夜寝る前にスマホを利用
する理由は「暇だから」が
一番多い！

夜寝る前のスマホ利用は、
多い順に、動画視聴、
SNS、通話、ゲーム！

夜、スマホを利用する場合、
平日は11～0時、休日は0時～1時に
寝る生徒が多い！

《高校生が必要な7~8時間の睡眠を どうしたら確保できるか》

- ★他の趣味(夢中になるのも)を見つける!
- ★ベッドの中、布団の中にスマホを持ち込まない!
- ★自分でルールを決める!



例)歯みがきをしたら

スマホを触らない。

→そのまま寝る。



～上手にスマホと付き合っていこう～

《学校医の先生方からのアドバイス》

「寝る前のスマホ利用は良くないと証明されている。

理想は、スマホ利用は寝る2時間前から控えたい。

スマホは、ニコチンやアルコールと同じ依存がある。

強い意志を持って自分で納得しないとスマホ利用はやめられない。

一つ伝えたいことは、**時間はとても大事**ということ。

無駄なスマホ利用に費やしてしまった時間はもったいない。一人一人が**自分の将来のために大事に時間を使つてほしい。**」

