

保健だより7号

令和8年 2月2日
前橋西高等学校 保健室

～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～

《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う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ってほしい。」

