

第1回 学校保健委員会

岩中生の心と体の健康について



令和8年7月14日（火）
岩倉市立岩倉中学校

岩中生の心と体のアンケート

実施時期：R8.5月26日～6月3日／回答数 729件（全校生徒対象）



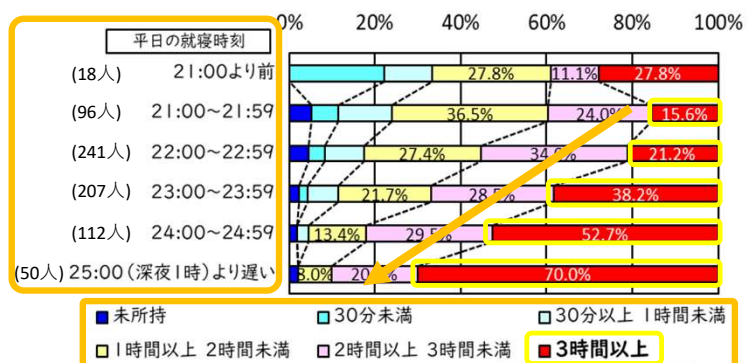
- ① 自分自身について
- ② 生活習慣について
- ③ 睡眠とスクリーンタイム
(スマホ・ゲーム等の使い方)について



結果をもとに
保健委員が考察



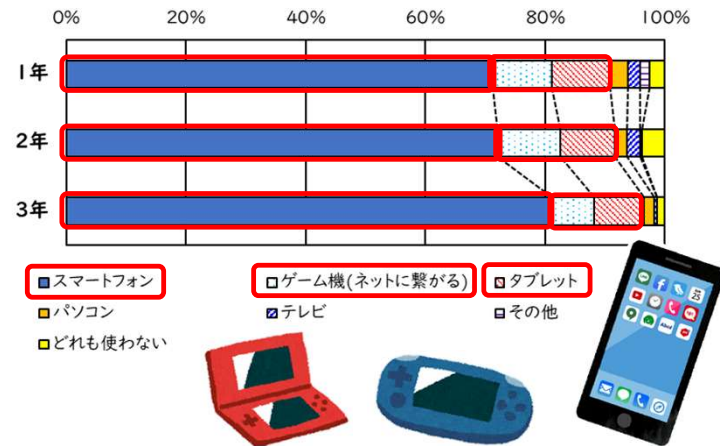
● 平日の就寝時刻 × スクリーンタイム (R7)



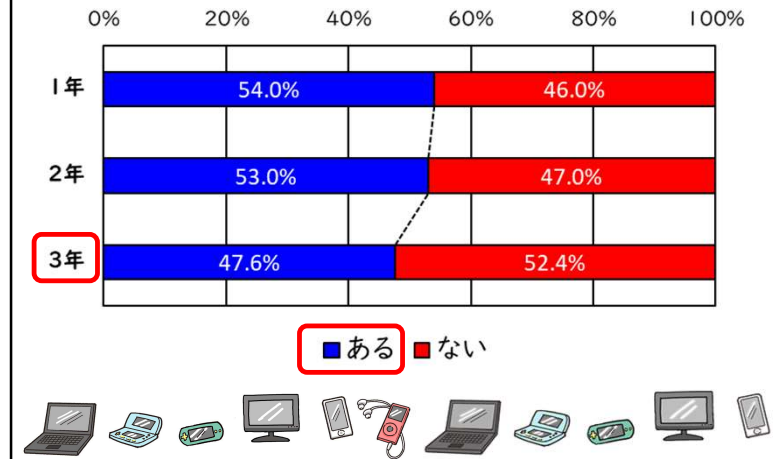
スマホ・ゲームの使い方 ルールって必要？



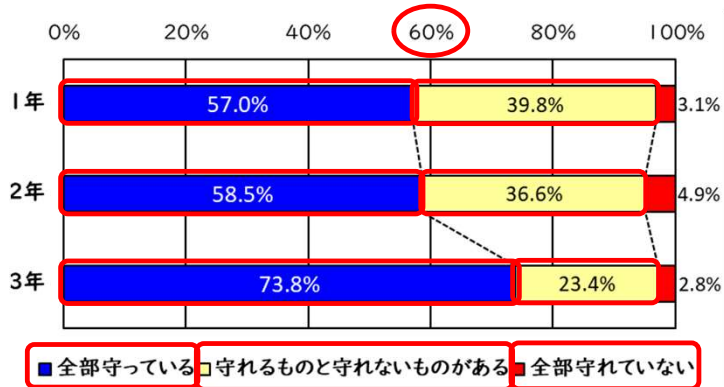
● 最もよく使う機器 (回答数711／最もよく使う物を1つだけ選択)



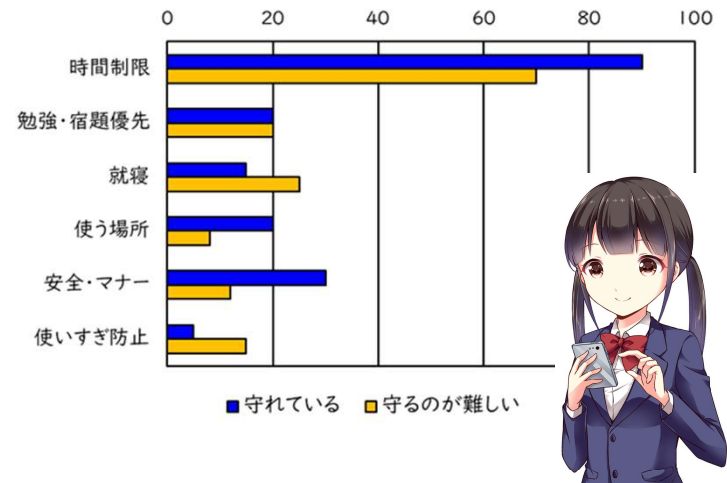
● 家庭でメディア使用ルールはある？



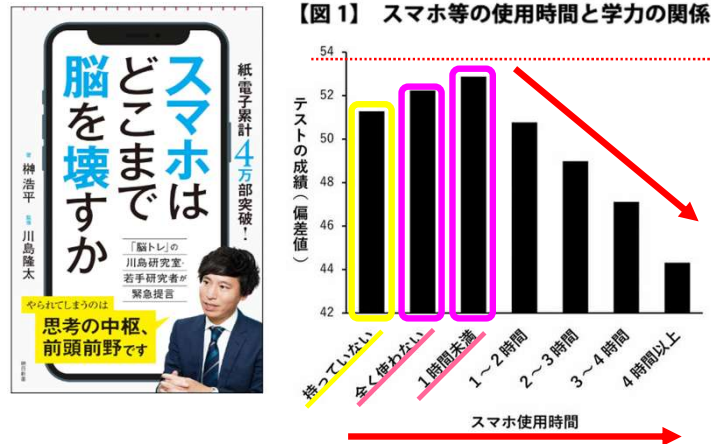
● 家庭のルールを守ることができている？



● 守っているルールと、守るのが難しいルール



● 話し合うための資料 ①



● 話し合うための資料 ②

WHOによる「ゲーム障害」の主な症状

- ゲームのプレー時間などのコントロールができない
- 日常生活や他の関心事よりゲームを優先する
- (人間関係や健康などで)問題が起きててもゲームをやめない

これらの症状が1年以上継続または繰り返される → **ゲーム障害と診断**
(重症ならより短くても)

● 話し合うための資料 ③

<引用文献>産経デジタル ※各国報道などを基に作成

各国で進む子供のSNS利用規制の動き

- ノルウェー**
政府が、15歳未満のSNS利用を禁止する法案を検討(2024年)
- 英国**
SNS事業者が子供の有害情報へのアクセス防止策を義務付け、違反した場合に罰金を科す法律が成立(2023年10月)
- フランス**
保護者の同意のない15歳未満のSNS利用を禁止する法律が成立(2023年6月)
- オーストラリア**
16歳未満のSNS利用を禁止する法律が成立(2024年12月)
- カナダ**
SNS事業者が子供の有害投稿へのアクセス防止策を義務付ける法案を提出(2024年)
- 米国フロリダ州**
14歳未満のSNSアカウント作成を禁止する法律が成立(2024年3月)

保健委員で話し合ってみました



ルールは **必要** !

15人／21人

- ① 使いすぎや**依存を防ぐ**ため
- ② **健康**的な生活を送るため
- ③ **学習**や受験への影響を防ぐため
- ④ **家族との時間**を大切にするため
- ⑤ **トラブルや危険**から身を守るため
- ⑥ **社会的**にもルールは必要



ルールは **不要** !

4人／21人

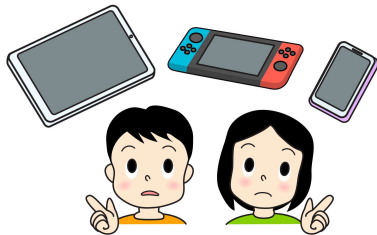
- ① 使用時間は、**自分で管理**できる
- ② メディアは悪い点ばかりでなく、**有効に活用**できる
- ③ **自分に合った使い方**をした方がいい
- ④ **個人の状況**によって、必要性は変わる



分からない・決められない

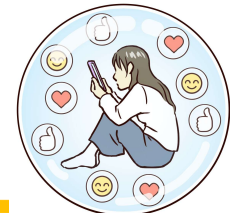
2人／21人

- ① ルールには当然、良さ・**必要性**がある
- ② 一方で、**ルールに頼りすぎ**てしまう心配もある



保健委員からの提案

- ① メディアは**時間を守って**使おう
- ② **メリハリ**をつけよう
- ③ **自分でルールを決め、それを守ろう**
- ④ **健康・安全**を意識して使おう
- ⑤ 必要に応じて**家族やアプリの助け**を借りよう



スマホ使い方傾向チェック



A なんとなくスマホタイフ

- ☐ 特に理由がなくても、スマホやゲーム、タブレットを
つい使ってしまうことがある。
- ☐ SNSや動画をなんとなく見始めて、そのまま見続けて
しまうことがある。
- ☐ スマホを開いたのに、何を見ようとしていたか忘れて
しまうことがある。



B うっかりスマホタイフ

- ☐ 5分だけのつもりが、30分以上過ぎていることがある。
- ☐ 宿題や勉強の途中で、ついスマホを見てしまうことがある。
- ☐ 夜遅くまで使ってしまい、眠いまま登校することがある。



C だらだらスマホタイフ

- ☐ 「あと少しだけ」「あと1回だけ」が続いてしまう
ことがある。
- ☐ 動画やゲームを途中でやめることが苦手だ。
- ☐ 使う時間を決めていても、守れないことがある。



D メリハリスマホライフ

- ☐ 使う時間を自分で決めて、それを守ることができている。
- ☐ 勉強や食事の時は、スマホを使わないようにしている。
- ☐ スマホやゲーム以外にも、楽しめることや夢中になれることがある。



E そわそわスマホライフ

- ☐ 通知やメッセージが来ると、すぐ見たくなってしまう。
- ☐ 返信が遅いと、気になってしまう。
- ☐ スマホがないと、友達とのつながりが不安に感じることがある。



ご静聴ありがとうございました



グループ協議

岩中生がスマホやゲームとよりよく付き合っていくために
「タイプに合った工夫やルールを考えてみよう」

みんなで意見をシェア

- * 自分のタイプは、どのタイプでしたか？
- * どんな時に使いすぎてしまいますか？
- * どんな工夫なら、続けられそうですか？

大人の意見を教えてください

子どもへのルールだけでなく、
家族でできる工夫はありますか？

