

子どもの健康に配慮した
適切なスマートフォン等の
利用に関するガイドライン

兵 庫 県

はじめに

近年、低年齢の子どもにもスマートフォンなどの情報機器が普及し、視力や睡眠など、健康への悪影響が懸念されています。

兵庫県では、安全・安心なスマートフォンやインターネット等の利用を図るため、「子どものスマホ適切な利用推進プロジェクトチーム」を設置し、医療関係のアドバイザーの方々から専門的なご意見をいただきながら、スマートフォンやインターネットなどの使いすぎが子どもの健康に与える影響や、その防止対策について検討してきました。

このガイドラインでは、青少年やその保護者、教員のみなさんが、スマートフォンやインターネットとのつきあい方を考えるうえで有用な情報をまとめています。ぜひ、家族や学校で話し合うときの参考にしてください。普段の生活のふり返りや、ネットの使い方のルールづくりに取り組んでいただきますようお願いします。



兵庫県知事 齋藤 元彦

目次

青少年のインターネット利用の現状	2
情報通信機器の使いすぎによる子どもの身体への影響	3
1 目への影響	3
2 首や肩、指への影響	7
3 ネットやゲームへの依存	9
4 睡眠への影響	12
【まとめ】スマートフォンやゲームを健康的に使うには	16
兵庫県の取組	17

青少年のインターネット利用の現状

(令和4年度インターネット利用に関する生活アンケート(公益財団法人兵庫県青少年本部)より)

公益財団法人兵庫県青少年本部では、平成27年度から県内の小・中・高校生と保護者を対象に、ネットの利用状況等についてアンケート調査を実施しています。

[令和4年度調査(実施時期:令和4年4月27日~9月11日)]

対象:青少年:44,771名

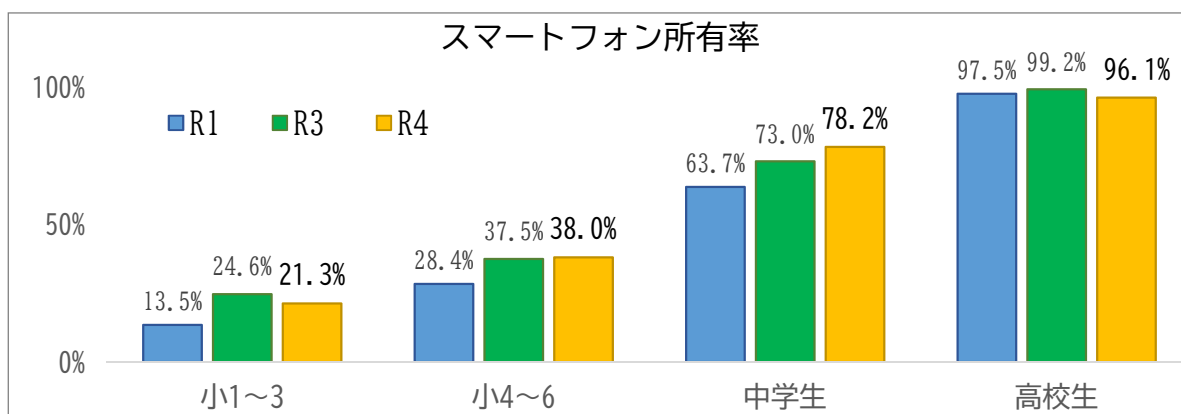
(小学校1~3年生14,109名、4~6年生15,792名、中学生13,247名、高校生1,623名)

保護者:2,459名(小学校4年生~高校生の保護者)

(1) スマートフォンの所有率

令和4年度調査で自分専用のスマートフォンを所有している割合は、小学校低学年でも2割以上と低年齢層にもスマートフォンの普及が進んでいます。

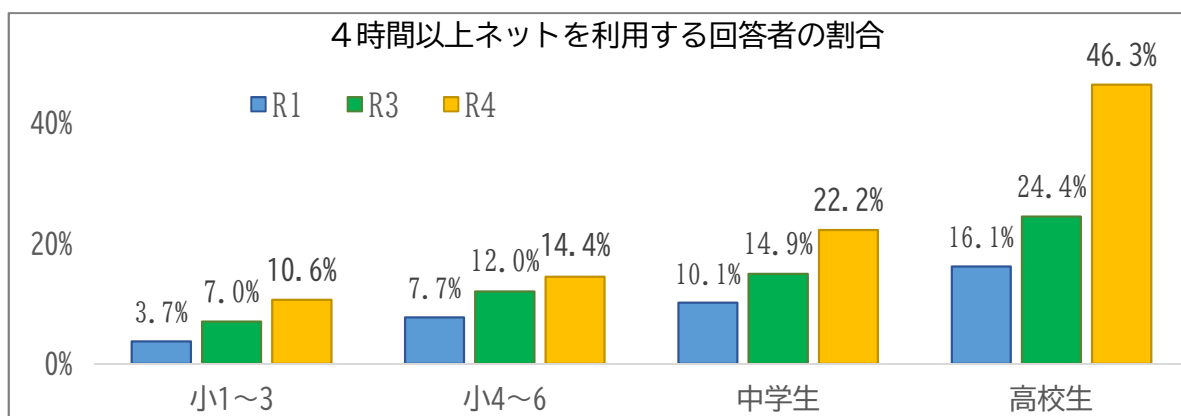
また、高校生はほぼ全員が所有しており、生活に欠かせないものになっていることがわかります。



(*R2年度はアンケート調査を実施せず)

(2) 4時間以上インターネットを利用している子どもの割合

下校後に4時間以上インターネットを利用している子どもの割合は年々増加しています。令和4年度調査では、高校生の半数近くが4時間以上利用しており、小学生でも1割を超える子どもが4時間以上利用しています。



(*R2年度はアンケート調査を実施せず)

情報通信機器の使いすぎによる子どもの身体への影響

1 目への影響

(1) スマートフォンやゲームの影響

- ・スマートフォンが普及しはじめて10年程であり、スマートフォンの利用と近視との関係を示すデータはまだありませんが、小さな画面を至近距離で見続けるため、近視を促進することにつながると言われています。
- ・近視は、発症が低年齢であるほど進行しやすく、将来的に強度の近視になる可能性があります。
- ・近視の度数が強いほど、「^{りよくないしやう}緑内障」や「^{もうまくはくり}網膜剥離」「^{おうはんへんせい}近視性黄斑変性」等の病気に、将来かかる可能性が高くなります。「緑内障」「近視性黄斑変性」は、現段階では根本的に治療する方法がありません。



【緑内障】 眼底にある視神経が障害を受けて、徐々に視野が狭くなる病気です。時間の経過とともに見える範囲が狭くなっていきますが、初期の段階では自覚症状がありません。

【網膜剥離】 眼球の内側にある網膜という膜が剥がれて、視力が低下する病気です。

【近視性黄斑変性】 強度近視で眼軸長が伸び、視機能に重要な黄斑部や視神経、網膜等に亀裂が生じ、視力に影響がでる病気です。

(2) 対策

◎正しい姿勢で、画面から眼を離して使いましょう

- ・目を、画面から30cm以上離して使いましょう
- ・目線が画面と垂直になるように使いましょう
- ・姿勢良く、イスに座って使いましょう
- ・画面が見にくいときは、画面の角度や明るさを調整しましょう



◎長時間の連続使用を避け、適切に休憩を取りましょう

目安①：30分に1回は画面から目を離して、20秒以上遠くを見る

参考：文部科学省啓発リーフレット「タブレットを使うときの5つの約束」
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/zyouhou/detail/mext_00001.html



目安②：1時間使用したら10～15分休憩を取る

参考：厚生労働省「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」
https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11200000-Roudouki_junkkyoku/0000184703.pdf



◎外遊びや、外での運動をしましょう

- ・1日2時間程度の屋外での活動が近視を予防することが、海外の調査で明らかになっています。



タブレットを使うときの5つの約束

□ タブレットを使うときは姿勢よく

- ・タブレットを見るときは、目を**30cm以上**、離しましょう。



□ 30分に1回はタブレットから目を離す

- ・30分に1回はタブレットの画面から目を離して、**20秒以上**、遠くを見ましょう。



□ 寝る前にはタブレットは使わない

- ・ぐっすり寝るために、**寝る1時間前**からはデジタル機器の利用は控えましょう。



□ 自分の目を大切にする

- ・時間を決めて遠くを見たり、目が乾かないようにまばたきをしたりして、自分の目を大切にしましょう。



□ ルールを守って使う

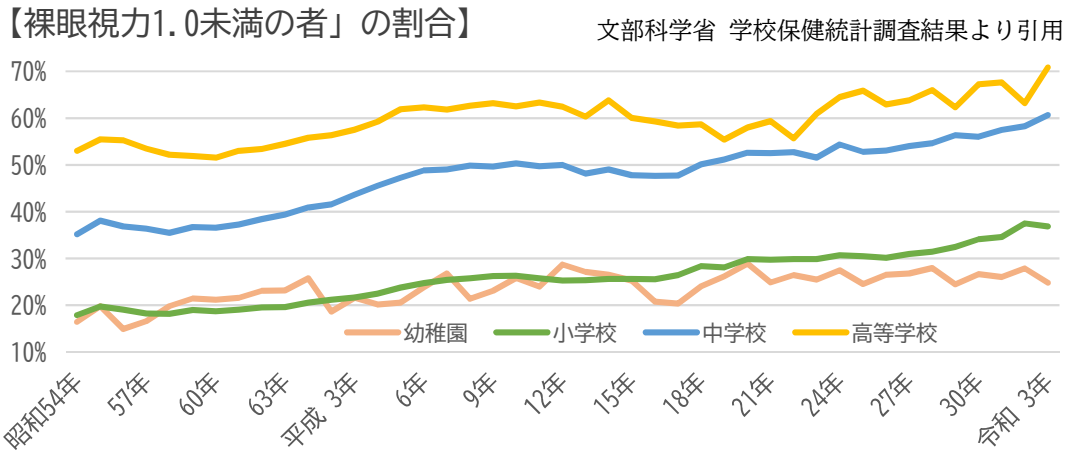
- ・ 分使ったら1回中断する、学校のタブレットは学習に関係のないことに使わないなど、学校や家庭のルールを守って使いましょう。



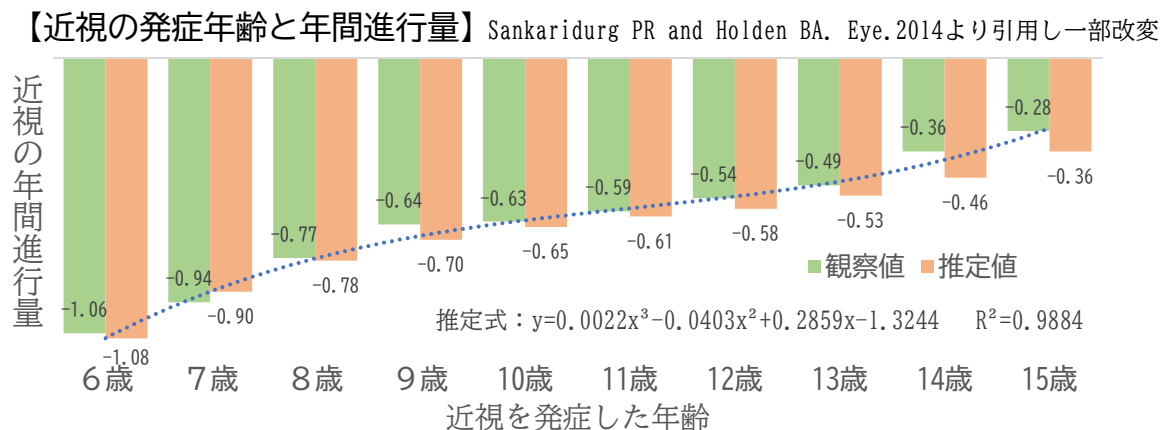
(注)「ルールを守って使う」の、使用を中断する時間については、学校や家庭のルールを当てはめて使えるように、空欄にしてあります。

参考データ（目への影響）

① 裸眼視力1.0未満の者の割合は年々増加する傾向にあります。



② 近視は、発症が低年齢であるほど進行が早く、将来的に強度の近視になる可能性があるとされています。



③ 近視の度数が強いほど、将来的に白内障や緑内障、網膜剥離、近視性黄斑変性などの病気にかかりやすくなります。

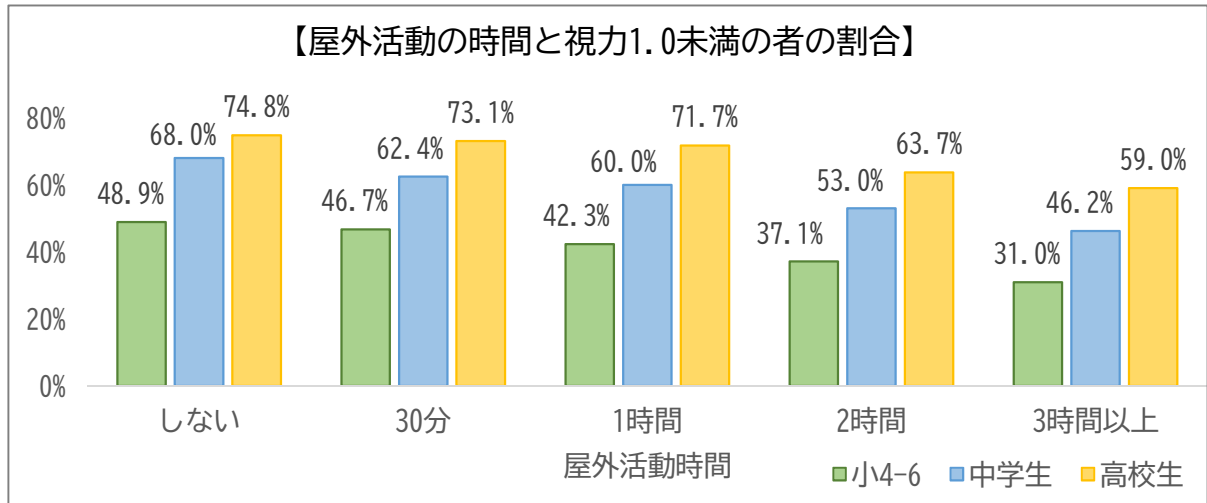
【近視度数と眼疾患のオッズ比（かかりやすさ）】

近視度数 (D=屈折度数)	白内障	緑内障	網膜剥離	近視性黄斑変性
-1~-3D(弱度近視)	2倍	4倍	3倍	2倍
-3~-6D(中等度近視)	3倍	4倍	9倍	10倍
-6D~ (強度近視)	5倍	14倍	22倍	41倍

大野京子「気をつけよう!子どもの近視」(日本眼科医会HP)より引用し一部改変

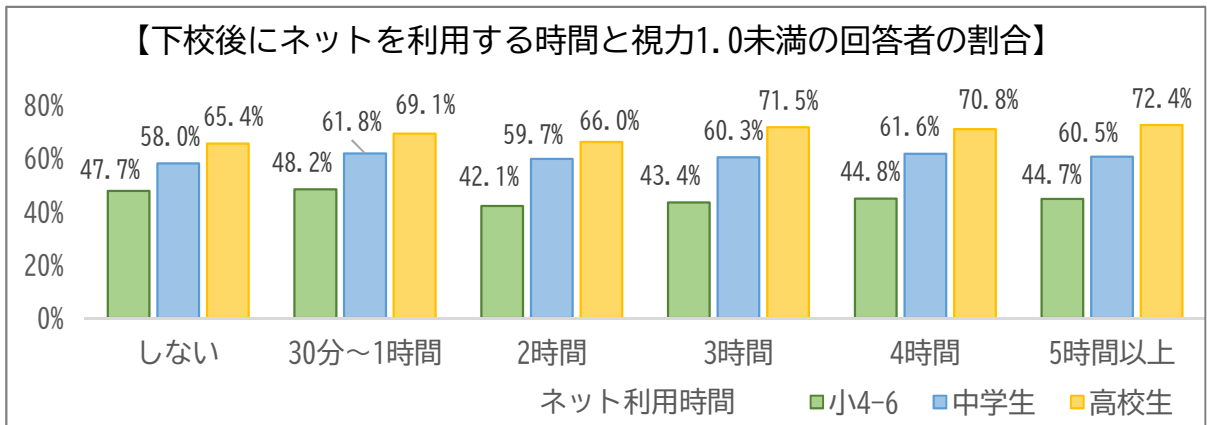
参考データ（目への影響）

- ④ 「R4インターネット利用に関する生活アンケート（兵庫県青少年本部）」では、昼間に外でスポーツや遊び（屋外活動）をする時間が長いほど、視力1.0未満の割合が減る傾向があり、屋外活動が近視の発症や進行を抑えることが推測されます。



（公財）兵庫県青少年本部「令和4年度インターネット利用に関する生活アンケート」より引用

- ⑤ R4年度アンケート調査では、ネットを利用する時間と視力の低下には明確な関係性は見られませんでした。ネットを利用する時の姿勢や、ネットの利用に加えて、勉強、読書など近くのものを見続ける時間も視力に影響していると考えられます。



（公財）兵庫県青少年本部「令和4年度インターネット利用に関する生活アンケート」より引用

《参考になるサイト》

●日本眼科医会

動画『進む近視をなんとかしよう大作戦』や、マンガ『ギガっこ デジたん!』など、デジタル端末を使うときの注意点や、目の健康の大切さなどがわかりやすく紹介されています。



https://www.gankaikai.or.jp/info/detail/post_132.html

2 首や肩、指への影響

(1) スマートフォンやゲームの影響

- ・スマートフォンやゲーム機などの情報通信機器を前傾姿勢で使用すると、頭の重さで首に大きな力がかかります。
(頭部は体重の約10%の重さがあります)

- ・長時間動かずにスマホを操作し続けると、首の痛みや肩こりにつながります。

- ・親指でのフリック操作など、同じ動作を長時間繰り返すと
けんしょうえん
腱鞘炎につながります。



【腱鞘炎】指や手首は骨と筋肉をつないでいる「^{けん}腱」が、腱を包む「^{けんしょう}腱鞘」と呼ばれるトンネルの中を滑って動くことで動きます。手を使いすぎると、腱と腱鞘の間で摩擦が生じ、炎症を起こして指の付け根などに痛みや腫れが起こります。安静にして手を使わなければ腫れはひきますが、使い続けると腫れがひかず、痛みを伴います。

(2) 対策

◎正しい姿勢で使いましょう

- ・目を、画面から30cm以上離して使いましょう
- ・姿勢良く、イスに座って使いましょう

◎長時間の連続使用を避け、適切に休憩を取りましょう

目安①：30分に1回は画面から目を離して、20秒以上遠くを見る

参考：文部科学省啓発リーフレット「タブレットを使うときの5つの約束」
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/zyouhou/detail/mext_00001.html



目安②：1時間使用したら10～15分休憩を取る

参考：厚生労働省「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11200000-Roudouki-junkiyoku/0000184703.pdf>



◎休憩の時に体を動かしましょう

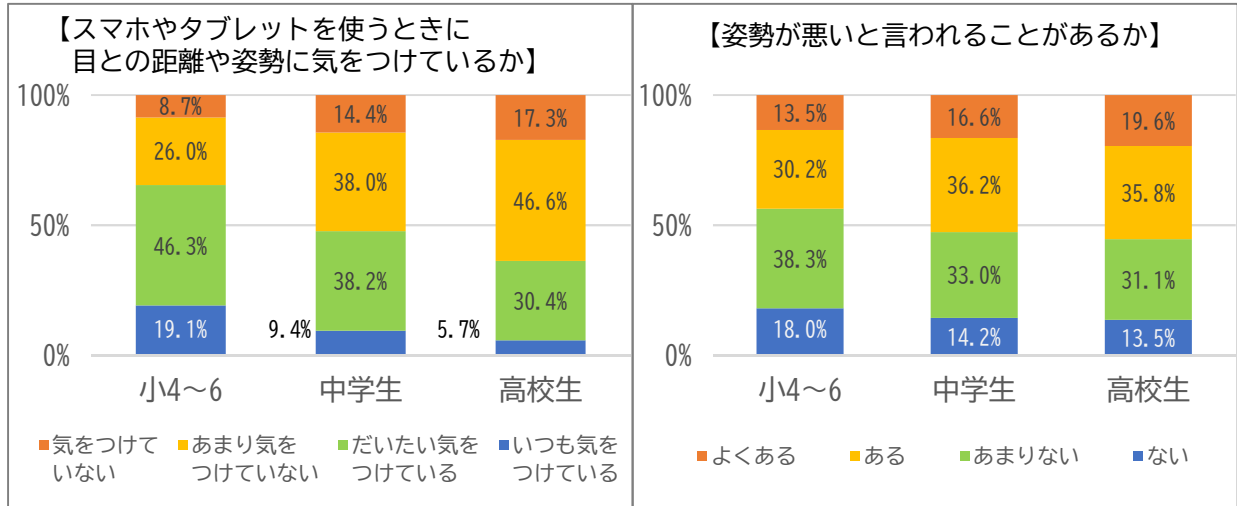
◎適度に運動をしましょう



参考データ（首や肩、指への影響）

① 「R4インターネット利用に関する生活アンケート（兵庫県青少年本部）」では、スマホやタブレットを使う時の目との距離や姿勢について、小学校高学年では65%が気をつけていますが、中学生は48%、高校生では36%に減少します。

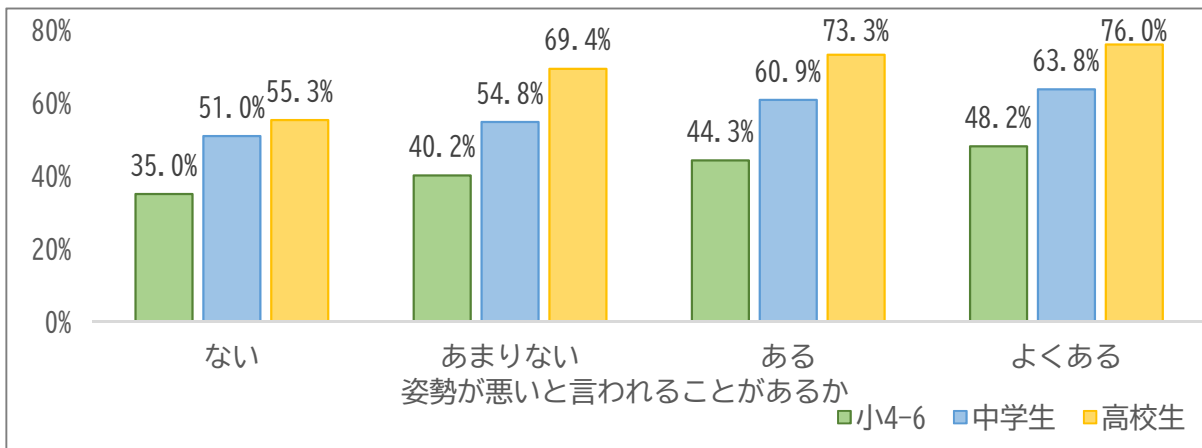
姿勢が悪いと言われる割合も小学生43%、中学生53%、高校生55%と増えており、年齢が上がると姿勢への意識が弱まり、姿勢が悪くなっていく傾向が読み取れます。



（公財）兵庫県青少年本部「令和4年度インターネット利用に関する生活アンケート」より引用

② 姿勢が悪いと言われることと視力低下の関係を見ると、姿勢が悪いと言われることが少ない子どもほど、視力1.0未満の割合が少なくなっており、スマートフォンやタブレットを正しい姿勢で使うことが、近視の発症や進行を抑えていることが推測されます。

【姿勢が悪いと言われることがあるかと視力1.0未満の回答者の割合】



（公財）兵庫県青少年本部「令和4年度インターネット利用に関する生活アンケート」より引用

3 ネットやゲームへの依存

(1) スマートフォンやゲームの影響

① なぜインターネットやゲームに依存するのか

- ・人間には、人とつながりたい、価値観を共有したい、自分をわかってほしいという欲求があります。
- ・家庭や学校での生活が充実していないと、達成感や人間関係を求めてネットやゲームの世界に入り込んでいくことがあります。

② 子どもたちは何に依存するのか

- ・インターネットが提供する内容（コンテンツ）への依存
オンラインゲームやネット上の記事、動画など
- ・インターネット上でのコミュニケーション（つながり）への依存
SNS上での友だちとのつながりなど



(2) 対策

◎ 学校や家庭で、ネットやゲームの使い方のルールをつくりましょう

- ・子どもと大人が話し合い、互いに納得して、無理のないルールを決めることが大切です。

《ルールの例》

- ・スマホやゲームを使ってもよい時間
(平日は1日〇時間、〇時以降は使わない など)
- ・スマホを使っても良い場所
(リビングなど、保護者がいる場所だけ など)



参考:兵庫県

リーフレット「話し合ってみよう！ネットとゲームのルールづくり」
ワークシート「ネットとゲームのルールを家族で作ってみよう！」
https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk16/net_rule_point.html



◎ ゲーム課金のルールのお話し合い、ペアレンタルコントロールで高額課金を防ぎましょう

参考:独立行政法人国民生活センター

「子どものオンラインゲーム課金のトラブルを防ぐには？」

https://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20210812_2.html



- ◎ ネット以外のいろいろな活動に参加することが、居場所やつながりづくり、生活のリズムを整えることになります。

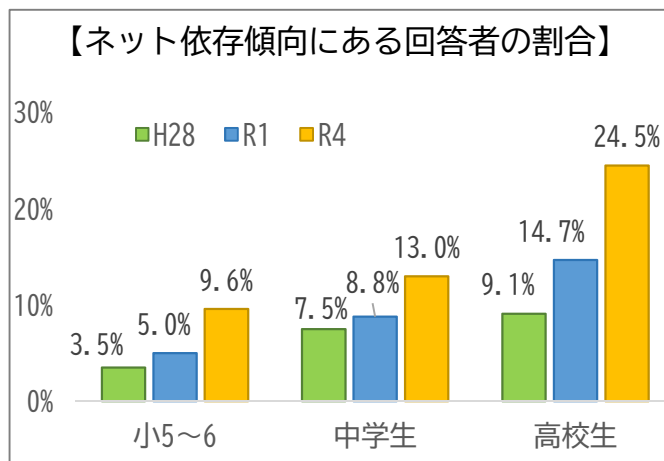
<保護者ならびに関係する皆様へ>

家庭や学校でのコミュニケーションを充実させることが、子どもがネットにのめりこむ背景を理解し、ネットへの依存を予防することにつながります。

参考データ（ネットやゲームへの依存）

① 「インターネット利用に関する生活アンケート(兵庫県青少年本部)」で、ネット依存傾向にあると判定(※)された回答者の割合は、年々増加しています。

また、同じ調査年度で比較すると、年齢が上がるほど依存傾向にある割合が増加します。



(公財)兵庫県青少年本部「令和4年度インターネット利用に関する生活アンケート」より引用

(※ネット依存傾向の調査方法)

アメリカのヤング博士が開発した8項目の【Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction (DQ), Young K, 1998】をもとに、小学生でも回答できるようにふりがな等を補足したものを使用して調査しました。

8項目のうち5項目以上に「はい」と回答した者を「インターネット依存の疑いあり(依存傾向にある)」としています。

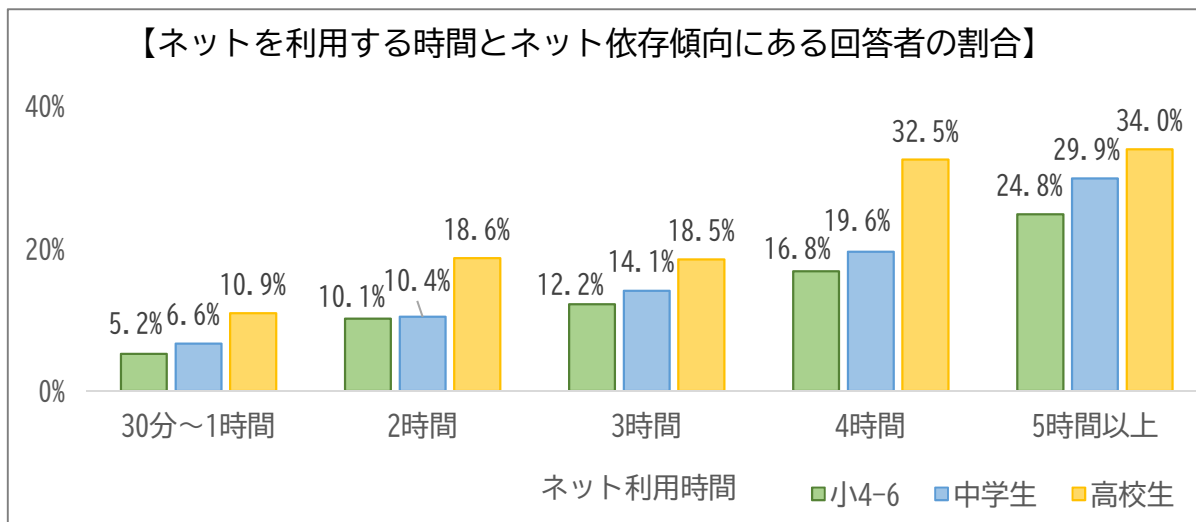
《質問項目》

1. インターネットに夢中になっていると感じることがある
2. 満足するためにインターネットの時間を長くしたいと思うことがある
3. インターネットの時間を減らそうとするとうまくいかないことがある
4. インターネットの時間を短くしようとすると落ち着かなかったりイライラしたりすることがある
5. 予定していたより長くインターネットをしてしまうことがある
6. インターネットのせいで人間関係がうまくいなくなってしまうことがある
7. インターネットに夢中なのを隠すために家族や友だちにうそをついたことがある
8. 不安や落ち込みから逃げたくてインターネットを使うことがある

参考データ（ネットやゲームへの依存）

② インターネットを利用する時間と依存傾向にある回答者の割合を見ると、ネット利用が長時間であるほど、依存傾向にある割合が高くなります。

これには、長時間インターネットを利用することがネット依存のきっかけになっている側面と、ネットに依存した結果として長時間使用するという両方の側面があると考えられます。



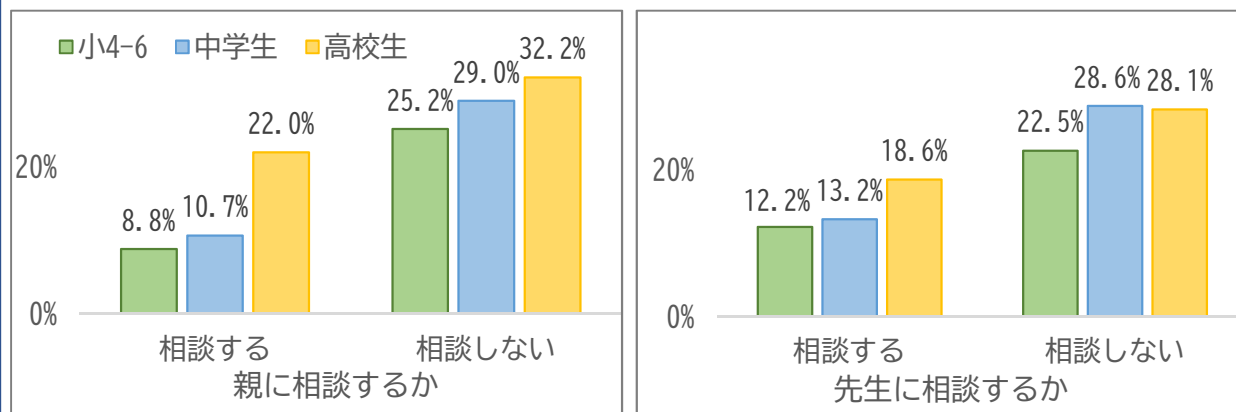
（公財）兵庫県青少年本部「令和4年度インターネット利用に関する生活アンケート」より引用

③ ネットで困ったときに親に相談しないと回答したグループでは、ネット依存傾向にある回答者の割合が高くなっています。

先生に相談しないと回答したグループでも、同様の傾向が見られます。

こうしたことから、家庭や学校での、保護者や教員との信頼関係やコミュニケーションが、ネット依存の予防につながると考えられます。

【ネットで困ったときに親や先生に相談するかとネット依存傾向にある回答者の割合】

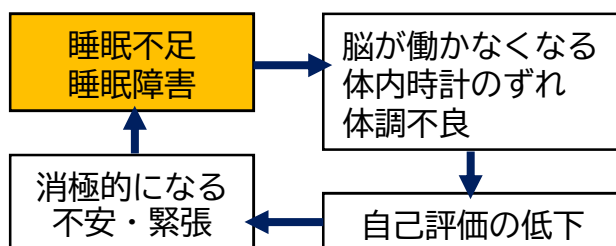


（公財）兵庫県青少年本部「令和4年度インターネット利用に関する生活アンケート」より引用

4 睡眠への影響

(1) スマートフォンやゲームの影響

- ・ ネットやゲームの使いすぎで遅くまで起きていると、体内時計がずれて体調が悪くなります。
- ・ さらに、睡眠不足で脳が働かなくなったり、体調が悪くなったりすると、これまで出来ていたことがうまくできなくなって自信がなくなり、不安や緊張が高まります。
- ・ 不安や緊張と、体内時計のずれが合わさると、ますます眠れなくなってしまい、睡眠障害につながる悪循環をおこすことがあります。



- ・ 寝る直前までスマートフォンなどの画面を見ていると、画面から出るブルーライトや刺激的な内容などで脳が興奮して睡眠の質が悪化し、十分に寝ているつもりでもしっかり眠れていないことがあります。

《ブルーライトとは》

- ・ 可視光線(目に見える光)のうち、波長が短く、高いエネルギーをもつ光です。
- ・ パソコンやスマートフォンなどのLEDディスプレイやLED照明には、このブルーライトが多く含まれています。
- ・ 日中、太陽光に含まれるブルーライトを浴びることで、体内時計を整えることができる一方で、夜間、寝る前にブルーライトを浴びると、寝付きが悪くなったり、深い眠りに入りにくくなるなど、睡眠の質を下げるおそれがあります。

《睡眠の重要性》

- ・ 眠っている間、人間の体はエネルギーの消費を抑え、体の成長や保守点検に栄養を集中させます。また、成長ホルモンの分泌を促したり、免疫力を高めたり、体内時計を調整するなど、**睡眠は脳と体のメンテナンスに重要な役割**を果たしています。
- ・ 睡眠不足が続くと、**起立性調節障害に似た症状(立ちくらみ、めまい、頭痛等)**が出現します。
- ・ 睡眠が不足すると、脳から老廃物(ゴミ)を掃除する働きが弱まり、脳の働きが悪くなります。

(2) 対策

◎規則正しい生活をしましょう

- ・体のリズムを保つためには規則正しい生活が大切です。夜更かしや朝寝坊で体内時計が乱れます。

《良い睡眠が取れている目安》

- ① 毎朝、ほぼ決まった時刻に自分で目覚める
- ② 気持ちよく起きられる
- ③ 朝ごはんが食べられる

◎寝る1時間前からはスマホやゲームの画面を見ないようにしましょう

- ・就寝前にはスマホやネットを使わないようにしましょう
- ・暖色系の照明を使用したり、白色LEDを使う場合は照度を落としましょう

《保護者ならびに関係する皆様へ》より良い睡眠のための生活のポイント

「眠りと目覚めの仕組み」を踏まえた生活指導のポイントです。子どもの睡眠を改善するための参考にしてください。

① 体内時計の調整

- ・朝の起床時刻を毎日ほぼ同じにする
- ・平日と休日で、起床時刻が2時間以上ずれない生活を送る
- ・起きて1時間以内に朝食を摂る
- ・就寝と起床の時刻を決め、年齢に応じた望ましい睡眠時間を確保する

② 日中の身体活動

- ・動く・遊ぶ・歩く・音楽/芸術活動など…幼児期から多くの体験

③ 夜間に空腹にならないようにする

- ・朝・昼・夕食をほぼ毎日同じ時刻に摂る
- ・夕食は(遅くとも)寝る2時間前までに摂る

④ 恐怖/不安・緊張を軽減し、翌日の期待・楽しみを増やす

- ・翌日の楽しみを増やし、苦しみを減らす(学校が苦しくないなど)
- ・必要に応じて、夜の寝つきをよくするための「眠る前の決まり事」をつくる(15分間程度:日記をつける/リラックス法[筋弛緩法/ヨガ/アロマ]など)

⑤ 寝室環境を整える

- ・安心・快適な寝室環境(感覚の個人差に配慮)
- ・寝床は寝るための専用の場所にする
- ・眠たくなってから寝床に入る

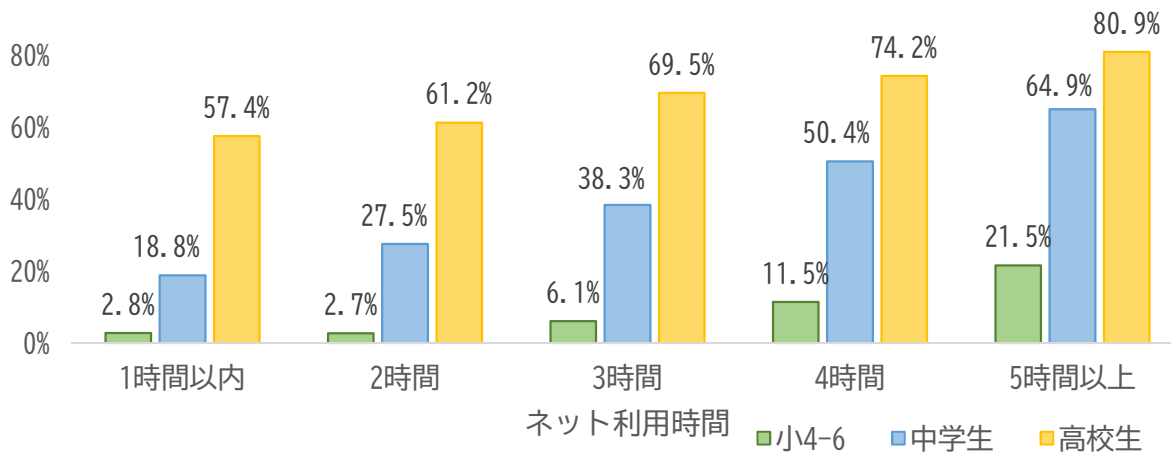
⑥ 眠りを妨げる要因の除去

- ・鼻閉/痒み/高度肥満/小顎症/発達特性/感覚特性などへの対応(医師に相談)
- ・夕方以降はカフェインを摂らない(乳幼児は禁止、中学生でも控える)
- ・入浴は寝る1時間前までに済ませる
- ・寝る1時間前から穏やかに静かに過ごし、強い光を避ける(寝る1時間前からスマホ・ネットは利用しない。オレンジ色の灯りや間接照明が望ましい)

参考データ（睡眠への影響）

- ① 「インターネット利用に関する生活アンケート（兵庫県青少年本部）」で、家でインターネットを利用する時間と就寝時刻との関係を見ると、ネット利用時間が長いほど、就寝時刻が遅い傾向があり、インターネットの長時間利用が生活リズムを乱す原因になっていることがうかがえます。

【インターネット利用時間と就寝時刻が午前0時以降の回答者の割合】

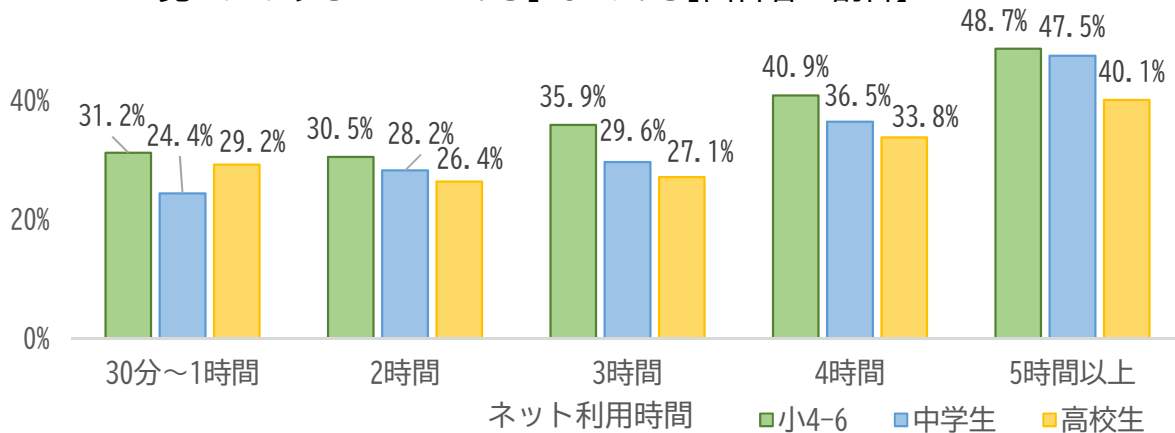


（公財）兵庫県青少年本部「令和4年度インターネット利用に関する生活アンケート」より引用

- ② また、インターネット利用時間が長いほど、「なかなか寝つけなかったり、夜中に目が覚めたりすること」が多くなる傾向があります。

就寝の直前まで情報通信機器を使うことで、ブルーライトなどの影響を受け、睡眠の質が悪くなっている可能性があります。

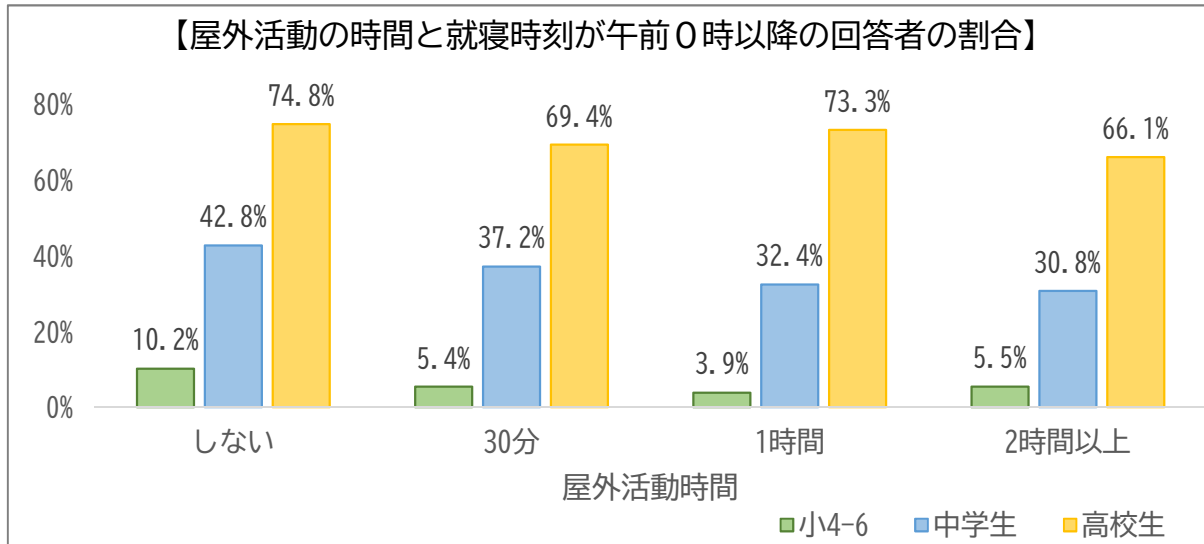
【インターネット利用時間と、寝つけなかったり、夜中に目が覚めたりすることが「ある」「よくある」回答者の割合】



（公財）兵庫県青少年本部「令和4年度インターネット利用に関する生活アンケート」より引用

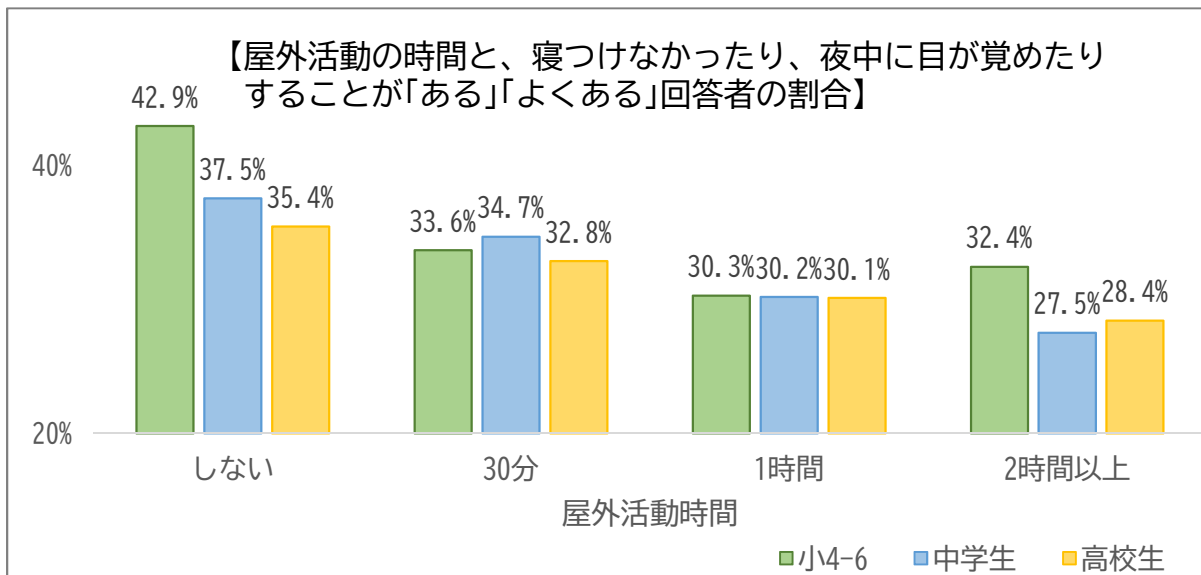
参考データ（睡眠への影響）

- ③ 昼間に外でスポーツや遊び（屋外活動）をする時間と、就寝時刻との関係を見ると、屋外活動の時間が長いほど就寝時刻が早くなる傾向があります。



（公財）兵庫県青少年本部「令和4年度インターネット利用に関する生活アンケート」より引用

- ④ また、屋外活動の時間が長いほど「なかなか寝つけなかったり、夜中に目が覚めたりすること」が少なくなる傾向があり、屋外活動が生活のリズムや睡眠の質を良くすることが推察されます。



（公財）兵庫県青少年本部「令和4年度インターネット利用に関する生活アンケート」より引用

【まとめ】

スマートフォンやゲームを健康的に使うポイント

○情報通信機器は、正しい姿勢で使いましょう

- ・目を、画面から30cm以上離して使いましょう。
- ・姿勢良く、イスに座って使いましょう。



○長時間の連続使用を避け、適切に休憩を取りましょう

- ・目安①：30分に1回は画面から目を離して、20秒以上、遠くを見ましょう
- ・目安②：1時間使用したら10～15分の休憩を取って、体を動かしましょう

○就寝1時間前には情報通信機器を使わないようにしましょう

- ・ブルーライトなどの影響で、睡眠の質が悪化します。

○外でたくさん遊びましょう

- ・屋外での活動は、近視の予防に繋がると言われています。
- ・体をよく動かすことで、睡眠の質が良くなります。



○家庭や学校でのコミュニケーションを充実させましょう

- ・家族や学校の友だち、先生など、ネット以外の人とのつながりを大切にしましょう。

○規則正しい生活で体のリズムを保ちましょう

- ・睡眠不足をきっかけに、心や体がどんどんつらくなる場合があります。
- ・部活や趣味・特技の活動に参加することも、生活のリズムを整えるためには有効です。



○スマホやゲームの使いかたのルールをつくりましょう

- ・子どもと大人が話し合い、互いに納得してルールを決めることが大切です。



参考情報（兵庫県で行っていること）

1 適切な利用に関する情報を動画等で発信しています



動画クリエイターが啓発動画を6本制作し、SNSを通じた性被害やゲーム等の高額課金、ネットの使いすぎによる健康被害の防止を呼びかけています。

（「気をつけて！とりかえしのつかないネットのトラブル」）

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kodomonosumaho/>



2 家庭や学校でのルールづくりを支援しています



家族でスマホやネットの使い方を話し合うポイントや、ルールづくりのためのワークシートを配布しています。

（話し合ってみよう！ネットとゲームのルールづくり）

https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk16/net_rule_point.html



3 様々な啓発イベントを行っています

オフラインキャンプ	自然や仲間とふれあい、ネットやゲームとのつきあい方を見直す4泊5日のキャンプです
スマホサミット	中高生が、保護者や教員、ネット企業等の関係者と、ネットとの上手なつきあい方を考えるイベントです
オフライン遊び塾	小学生以下の子どもを対象に、遊びを通してネットやゲームとのつきあい方を考えるワークショップです

（公益財団法人兵庫県青少年本部） <https://seishonen.or.jp/honbu/>



4 野外活動・体験活動の場を提供しています

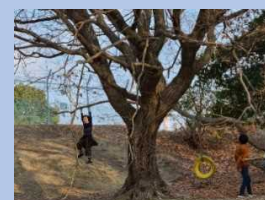
○子どもの冒険ひろば



大人が見守る中、子どもたちが自由にのびのびと遊べる場（県下72箇所）

（「子どもの冒険ひろば」）

https://seishonen.or.jp/honbu/?page_id=7787



○県立こどもの館（姫路市）

遊びや表現・創作活動など、豊かな個性を育むさまざまな体験ができます。



（こどもの館）

<https://kodomonoyakata.jp/>

○県立いしま自然体験センター（姫路市）

家族や仲間とロッジやテントに宿泊し、いろいろなプログラムを体験できます。



（自然体験センター）

<https://www.shizen-ieshima.com/>

5 希望する条件に合った医療機関等を探せます



兵庫県救急医療情報システム

兵庫県内の病院・診療所・歯科診療所・助産所・薬局に関する情報をインターネットを通じて提供するシステムです。

<https://web.qq.pref.hyogo.lg.jp/ap/qq/men/pwtpmenu1t01.aspx>



プロジェクトにご参加いただいた医療アドバイザーの先生方

《眼科領域》

神戸大学大学院医学研究科 外科系講座眼科学分野

中村 誠 教授

中西（山田）裕子 准教授

《整形外科領域》

神戸大学大学院医学研究科 外科系講座整形外科学分野

黒田 良祐 教授

武岡 由樹 特命助教

《精神科領域》

県立ひょうごこころの医療センター 田中 究 院長

《小児睡眠障害領域》

県立リハビリテーション中央病院

子どものリハビリテーション・睡眠・発達医療センター

菊池 清 センター長

生活チェックリスト

スマホやゲームを、健康的に使うことができているかどうかを確認するチェックリストです。あてはまる項目に✓をつけてください。

- スマホやゲームを、正しい姿勢で使っていますか？
 - 画面から30cm以上、目を離して使っている
 - 姿勢良く、イスに座って使っている
- スマホやゲームを使うとき、休憩を取るようになっていますか？
 - 30分に1回は画面から目を離して、20秒以上遠くを見ている
 - 1時間使用したら10～15分の休憩を取って、体を動かしている
- 寝る直前は、スマホやゲームを使わないようになっていますか？
- たくさん外で遊んだり、運動したりしていますか？
- 家族とたくさん話したり、遊んだりしますか？
- 学校は楽しいですか？
- 毎朝決まった時間に自分で気持ちよく起きていますか？
- 気持ちよく起きられますか？
- 朝ごはんを食べていますか？
- スマホやゲームの、使いかたのルールを決めていますか？

チェックが付かない項目について、家族や友だちと話し合い、ふだんの生活をふり返ってみましょう。

問い合わせ先 : 兵庫県県民生活部男女青少年課

〒650-8567 神戸市中央区下山手通5丁目10番1号

TEL : 078-341-7711(代表)/FAX : 078-362-3891

E-mail : danjoseishounen@pref.hyogo.lg.jp

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/org/danjokatei/>