

スマホの使用時間を減らそう！

6年1組

皆さんはスマホを何時間使っていますか。

調べてみると、10～20代の人の平均の使用時間が約4時間であることがわかっています。

なので10～20代の人たちが、約4時間使っていることから、スマホの使用時間を1～2時間に減らすことを提案します。

提案は2つあります。1つ目は外に出て遊んだり散歩する時間を増やすことです。外に出て遊んだり散歩する時間は1～2時間が目安です。外に出て遊ぶことによって視力が悪くなっていくのを抑えることができます。まずは30分～1時間から始めてみましょう。

2つ目は利用制限をかけることです。利用制限をかけることによってスマホ依存を防止できます。すると、生活リズムが良くなったり、集中力がアップしたり、ストレスが減ります。

「スマホを使いすぎてるな...」と思ったら、ぜひ外に出て体を動かしたり、利用制限をかけたりして、家族や友だちと過ごす時間も大切にしてみませんか。