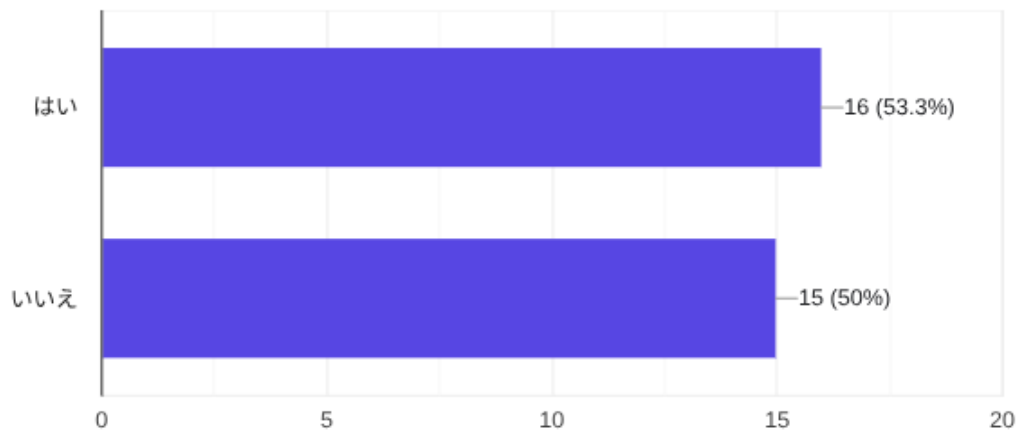


スマートフォン、使用時間に制限を

わたしたちの経験と、調べて分かったこと

スマホを見ているときちょっとだけ見ようと思ったら、長い時間スマホを見ていたことはないだろうか。わたしたちのグループではみんなが経験をしている。スマートフォンを、どのくらい見ているか確かめるためにとったアンケート結果はこうなった。



アンケート結果では少しだけスマートフォンを見ようとしてとても時間がたったという経験をしている。「はい」に投票した人は16人、いいえを選んだ人は15人で一人違いで「はい」のほうが多いことがわかった。

サワイ健康推進課によると、スマートフォンを使いすぎると、ずっと情報が入り続けることで脳が休まらなくて情報処理能力が下がる。またブルーライトによって網膜にダメージを与え、視力低下を引き起こすことがある。そして小学生も約半分以上がスマホを持っている。そして使っている時間をアンケートで取ってみると、
という結果になった。これを見ると半分弱ぐらいは二時間以上使っていることがわかった。そしてわたしたちはスマートフォンをたくさん見てしまう課題を解決する方法を提案したい。

具体的な提案内容

平日の放課後は外で遊ぶ。スマートフォンを外へ持ち込まないで放課後はスマホじゃなくて外で遊ぶ。スマホの時間をへらせて運動することで筋力維持や免疫力が上がり、健康になる。イライラしなくなる。

休日は遊べる時間が長い。外でスマホをいじらずに遊ぶ。また外で散歩をし、スマートフォンを置いて音楽を聞いたり、家で遊ぶなどしてみてもどうだろうか。

効果

このようなことをすることでスマートフォンから離れられ健康になり、イライラしなく、楽しく過ごせるようになる。そしてみんなが楽しく過ごせるようになる。

まとめ

このようにスマートフォンは人の生活を変えさせるような部分もある。だからといってスマートフォンが悪いというわけではないが、使いすぎると健康に影響がでる。