

生徒指導だより 自主性をもって行動できる鴨中生を目指して

いのちの講座で聞いたことを忘れずSNSは正しく使いましょう。

1 講師：愛媛県赤十字血液センター 顧問 松坂 俊光先生からのメッセージ

- (1) 世の中のいろいろな困ったことの多くは、私たちの「無関心」が原因です。あらゆることに関心を持つことが大切です。
- (2) 「気づき、考え、実行する」ことを一生大切にしてください。
- (3) スマホ依存症は、心と体、脳に問題が起こります。
  - ・ コミュニケーション能力の低下
  - ・ 睡眠障害
  - ・ 体力の低下
  - ・ 手首の障害
  - ・ 近視、老眼、内斜視
  - ・ 学力の低下
  - ・ 脳の発達低下
- (4) スマホ依存症やゲーム障害は病気であり、いったんかかると自分では治せない。スマホは必要なものですが、使い方を間違えないようにしましょう。
- (5) スマホは勉強には向かない道具だと思った方がよいです。スマホ依存を克服するには、強い意志と行動が欠かせません。

家庭でスマートフォンのルールを話し合しましょう。利用時間と場所について再度確認を！



2 鴨中生の感想

<p>今回の講演を聞いて、依存症についてよく知ることができました。SNSなどを長時間使用し続けることで、学力の低下にも影響が出ることを知りました。スマホを持つ際には利用制限やルールを決めて使用できるようにしたいです。 (1年生)</p>
<p>今日のお話を通して、スマホやSNSなどの使い方を改めて見直そうと思いました。一日一時間をしっかりと守ったり、SNSで投稿する前にもう一度内容を考えたりしたいです。スマホに支配されるのではなく、上手くスマホを活用したいです。 (1年生)</p>
<p>講演を聞いて、スマホは身体にも悪影響が出るし、スマホ依存症は病気の一つだから、これからは使用時間を減らしていきたいです。 (2年生)</p>
<p>私は講演を聞いて、「NoスマホDay」を作ることになりました。毎週火曜日は、自分の趣味であるアニメ鑑賞や読書、健康のために身体を動かすなど実践してみようと思います。また、「愛の反対語は無関心である」という言葉を聞いて、いろいろなことに興味を持ちたいと思いました。 (2年生)</p>
<p>私は、家でずっとスマホを見ていてやめられなかったり、やるべきことを後回しにしてしまったりすることがよくあります。今回の講座でスマホ依存することの怖さが分かったので、家族とルールを決めたり、スマホの時間に置き換えられる趣味を見つけたりして少しでもスマホの時間を減らしていこうと思います。 (3年生)</p>