



# 元気だより

目の健康特別号 岡山県立水島工業高等学校 保健室



## メディアと目に関するアンケートの結果

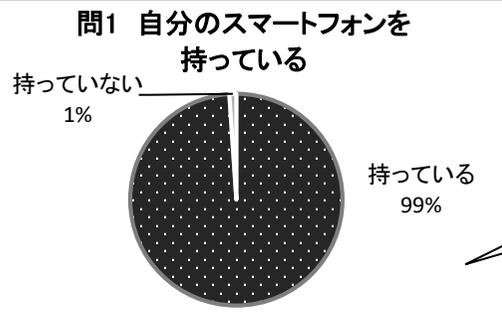
6月に「メディアと目に関するアンケート」を実施しました。ご協力ありがとうございました。今回は、集計結果と生徒保健委員会による分析を紹介したいと思います。①スマホの利用状況 ②スマホの生活への影響 ③スマホの利用時間 ④スマホの利用のルール4つに分けて、考察をしました。この結果を見て、日々のスマホの使い方について考えてみてください！

### スマホの利用状況について

【参考資料：県内高校生平均】

☆自分のスマホを持っている

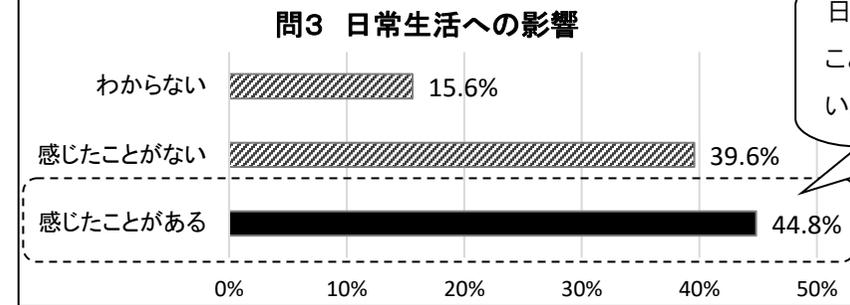
平成 29 年度	98%
----------	-----



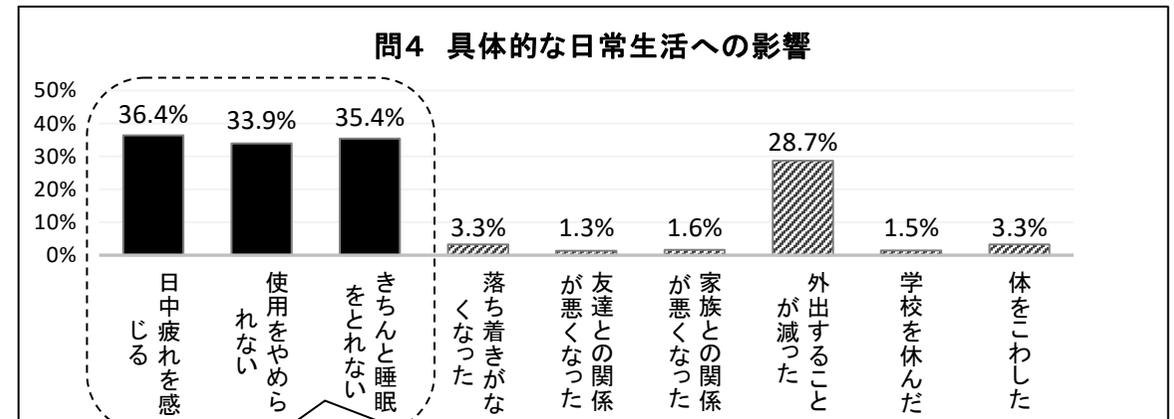
99%とスマホを持っている人が多い！



### スマホの生活への影響について



日常生活への影響を感じたことがある人が約45%と多いと感じた。

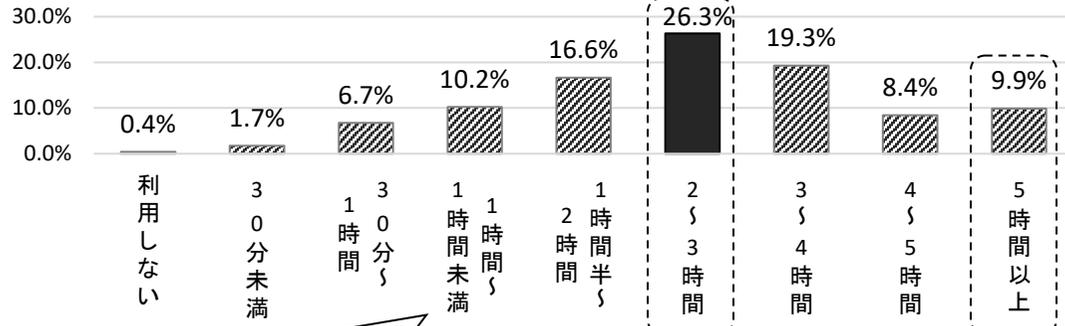


生活への影響が多い上位3つ

1位:日中疲れを感じる 2位:きちんと睡眠をとれない 3位:使用をやめられない

この結果を見て、スマホは、電話やメール等の連絡ツールとしては便利だけれども、日常生活への影響がでるくらいスマホを使用するのは、使いすぎていると思った。時間を決めて計画的に使って欲しい！

### 問2 平日のスマートフォン等の利用時間



利用時間が多い上位3つ

1位:2~3時間 2位:3~4時間 3位:1時間半~2時間

しかし、5時間以上が1割もいて、多いと思った。



【参考資料：県内高校生平均】

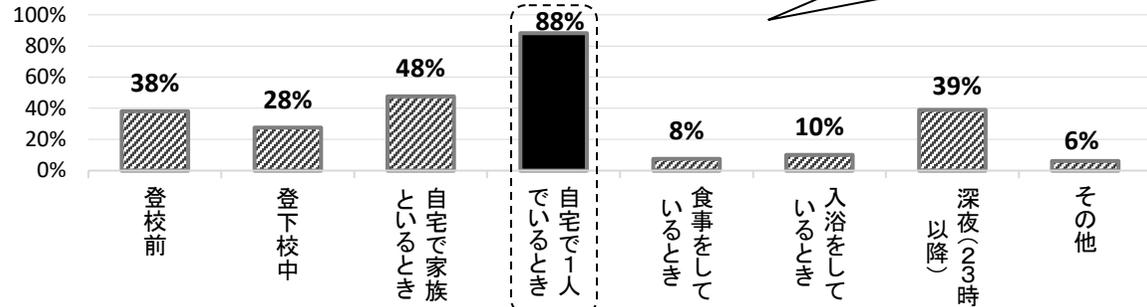
☆平日のスマホ等の利用時間

	1位	2位	3位
H29年度	2~3時間	1時間半~2時間	1時間~1時間半

## スマホの利用時間について

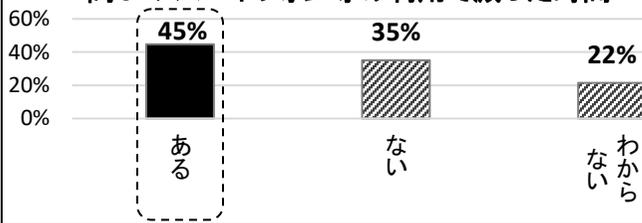
自宅で1人いるときが一番多く、何もしていない時間のときの使用が多いと思った。

問5 スマートフォンを使用する時間帯

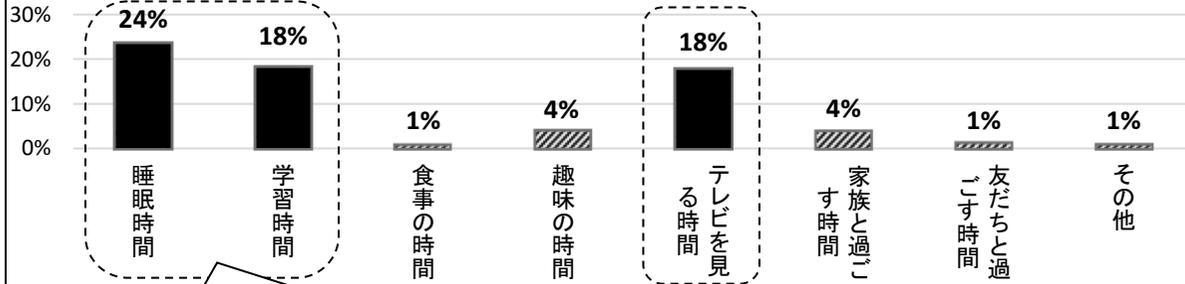


問6 スマートフォン等の利用で減った時間

スマホの利用で減った時間があると回答した人が約半数と多いと思った。



問7 具体的に減った時間(あると回答した人)



スマホ等の利用で、睡眠時間と学習時間が減っていることから、学校にいるときは、授業をしっかり受けて、家では、睡眠時間をしっかり確保して欲しいと思った。そのために、使用時間を決めて、きちんとした生活リズムで過ごして欲しいと思った。

【参考資料：県内高校生平均】

☆具体的に減った時間

	1位	2位	3位
H29年度	睡眠時間	学習時間	テレビの時間

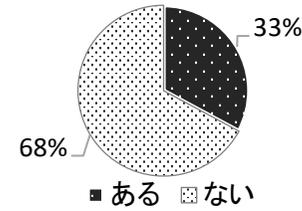
## スマホの利用のルールについて

【参考資料：県内高校生平均】

☆家庭のルールがある

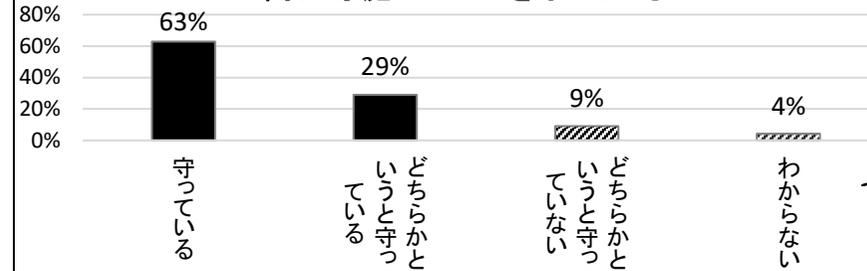
平成29年度 22.4%

問8 家庭のルールがある



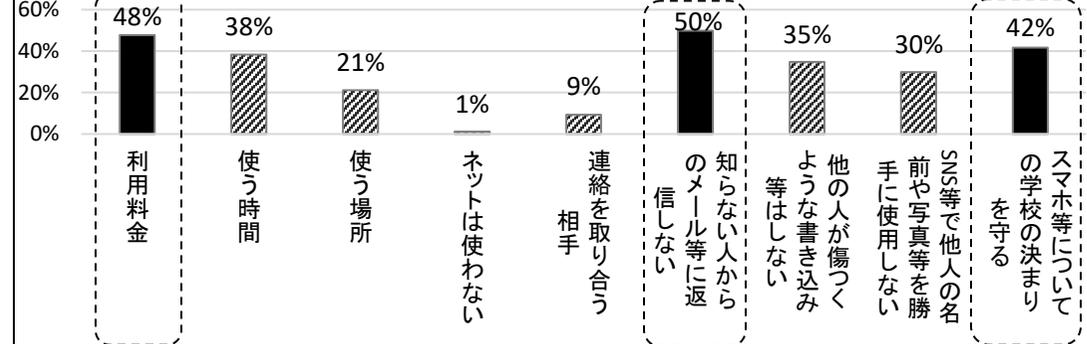
家庭でのルールがあることが、意外に多く、良いことだと思った。そして、県内高校生平均と比較すると、水工生はルールがある人が多く、良いことだと思うので、ない人は、何かルール作りをして欲しいと思った。

問9 家庭のルールを守っている



比較的ルールを守っている人が、9割もいるので良いと思った。

問10 ルールの内容



【参考資料：県内高校生平均】

☆ルールの内容

	1位	2位	3位
H29年度	利用料金	知らない人には返信しない	他人が傷つく書き込み等はしない

～保健委員会からの提案～

### 『利用時間を平日1日2時間以内にしよう!』

アンケート結果より、水工生は県内の高校生平均と比較すると、スマホの利用時間が長い人が多く、その結果、疲れや睡眠不足を感じている人もいました。そのため、利用時間を2時間以内と決め、意識してスマホを利用して欲しいと思います! そうすることで、生活への影響も減らせ、ネットのトラブルも減らせるのではないかと考えました。