

ほけんだより 7月



令和8年7月発行 長崎県立諫早高等学校定時制 保健室

「脱スマホ術」とは

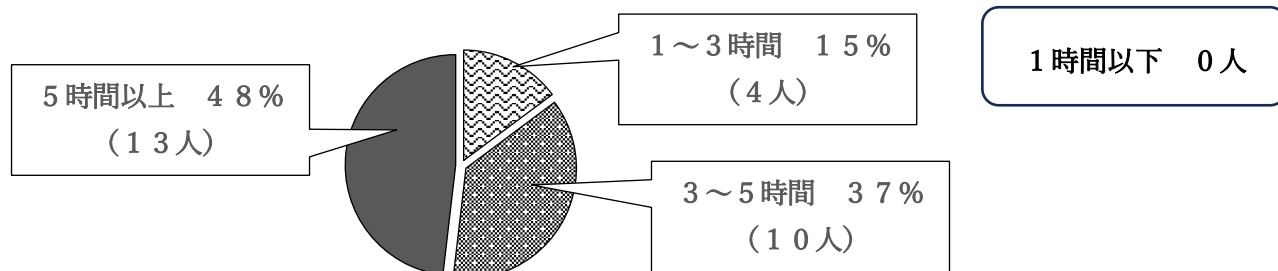
「我慢する」ことではなく「設定を変える」こと

人が毎日スマホを見る時間は、平均で5時間以上。

「一生のうちにスマホを見る時間」は、平均で14年以上。

生活アンケートで、みなさんに答えてもらった結果にも現れています。

スマホやタブレットの、1日の使用時間はどのくらいですか？



スマホの誘惑は、本当に強力です。手に取れば、すぐにアプリを開ける。SNSは無限にスクロールできる。動画は自動で流れ続ける。

これまで毎晩、寝落ちする直前までスマホを見ていて、朝はスマホのアラームで起きる、という人が、「寝室にスマホを持ち込まないぞ」「1日3時間までにするぞ」と決意するも長続きしない。理由は単純で、自分とSNSとの「距離」が何も変わっていないから。その人が怠け者だからではない。

本当に効果があるのは、「我慢する」ことではなく「設定を変える」こと。

見続けてしまわない環境を作ってみませんか。

——具体的には、どのように設定を変える？

① アプリに時間制限をかける

インスタを見すぎてしまう人なら、「1日〇時間まで」と利用制限を設定することができます。制限時間を超えると、画面に「制限時間を超えました」などと表示されます。もちろんそのまま解除して見続けることも可能ですが、この「一度立ち止まらせる仕組み」がとても重要です。

② 動画アプリの自動再生をオフにする

YouTubeやNetflixなどの動画アプリは、初期設定で「自動再生」がオンになっています。自動再生をオフにすると、次の動画を見るために「自分でタップして動画を選ぶ」というステップが必要になります。たったそれだけのこと、と思うかもしれませんが、これで「惰性で見ている状態」から「自分の選ぶ状態」へと切り替わります。動画が終わるたびに、「ここでやめようかな」と考えるきっかけが生まれるのです。

(参考：DIAMOND ONLINE 『脱スマホ術「何もせず1日が終わった」がなくなる』
著者、戸田大介氏へのインタビュー記事から)

とはいえ、家庭や自分で
ルールを考えるのも大切
です

子どもっぽいと思
われるかもしれま
せんが、参考にし
てみてください

／ スマホ・タブレット ／

わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、
おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など

しがいせん 紫外線について

毎日浴びている紫外線は、骨や免疫のためのビタミンD合成に必要なものです。しかし、何も
対策をせずにいると、ダメージは少しずつ蓄積され、肌や目の病気の原因になることもあります。

『短時間の日光浴 + 普段は紫外線対策を』

目に見えない紫外線ですが、日々のちょっとした工夫で防ぐことができます。

10～14時を
避ける

紫外線が強い
時間帯です。



日焼け止めを塗る

こまめに塗り直すと
効果が持続します。



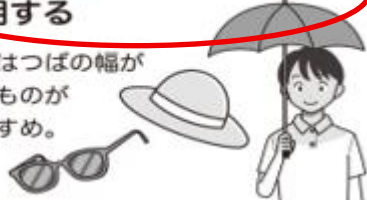
素肌を露出しない

体を覆う部分が多
い服を
選びましょう。



日傘や帽子、サングラスを
利用する

帽子はつばの幅が
広いものが
おすすめ。



日焼け止め SPF と
PA の選び方



10 20 30 40 50 (50+) SPF