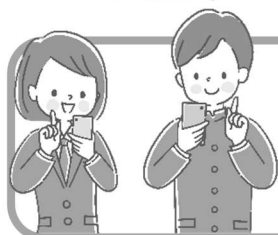




港区★中学生news



港区の公立中学校に通う中学生のみなさん、こんにちは。港区長の山口照美です。いよいよ夏休みですね！自分の時間をどう使うかは自分次第。長い休みだからこそ、スマホとの上手なつきあい方を考えてみませんか？

「1日何時間、スマホを使ってる？」分析してみよう！

港区では今年度から「スマホ対策」に力を入れています。こども家庭庁の最新の調査では令和6年度に初めて、中学生のネット利用時間が「5時間2分」と、5時間を超えました。歴史上、こんなに短期間で人々の生活が変わったことはありません。もちろん、スマホやネットを上手に活用してほしい思いもあります。ただ、動画を延々と見て時間が過ぎて寝不足になったり、SNSで傷ついたり傷つけたりすることで心の健康を害したり、犯罪に巻き込まれたりすることからこどもを守ることも、大人の役目です。どうすればかしこく使いこなせるか、みなさんと考える1年にしたいと思っています。まずは「自分の使い方」を分析しましょう！



【今どんな感じ？ スマホ・ネットとのつきあい方】

- ☐ 平日は平均（ ）時間（ ）分、休日は（ ）時間（ ）分使っている。
- ☐ 一番よく時間を使うのは（※ ）で、長い時は（ ）時間以上見て（やって）いる。
- ※SNSの種類（TikTok、LINE など）／動画／オンラインゲーム／マンガ／学習アプリなど
- ☐ 使う時間や持ち込まない場所のルールを（ 決めている ・ 決めていない ）
- ☐ スマホ・ネットとのつきあい方を今後、どうしたいか？（ ）理由：（ ）



読書のススメ

『脱スマホ脳かんたんマニュアル』

アンデシュ・ハンセン／マッツ・ヴェンブラード

訳：久山葉子（新潮文庫）

「スマホ脳」とは、スマートフォンが与える刺激に脳が支配され、疲れたり集中力が無くなったりしていることと、この本では説明しています。ついスマホを触ってしまう理由と、スマホの出現で体や心に起きている問題をどうすれば防げるか、そして使いこなすにはどうすればいいか考えるための一冊です！



ちょこっとNEWS

未来と世界をリアルで体感しよう

「万博招待夏パス」を使おう！

7/19～8/31の間、無料で何度でも行ける

大阪市の小中学生に「万博夏パス」を無償で配布しています。QRコードから申請をしてください。港区からなら、地下鉄1本で会場に行けます。パビリオンだけでなく、毎日イベントがあり未来と世界に触れる体験ができます。友だちと行ってみよう！



10代のための相談窓口まとめサイト

ミークス で 検索 <https://me-x.jp/>