

# 大丈夫？ケータイ依存 ～～芳星高生のケータイ事情～～



栃木県立益子芳星高等学校  
保健委員会

## 大丈夫？ケータイ依存 ～芳星高生のケータイ事情～



- 1 テーマ設定
- 2 取り組み
- 3 アンケート結果
- 4 結果より

# 大丈夫？ケータイ依存 ～芳星高生のケータイ事情～

## 1 テーマ設定



第1回保健委員会にて  
今年度のテーマについて検討

SNS・動画・ゲーム等  
利用時間が増加しているのでは？



アンケートを実施し、利用について  
見直す機会にしてほしい

## 大丈夫？ケータイ依存 ～芳星高生のケータイ事情～

### 2 取り組み

- (1) 4月 活動テーマ検討
- (2) 5月 活動テーマ決定
- (3) 6月 アンケート作成
- (4) 7・8月 アンケート実施・集計
- (5) 9月 益芳祭 展示発表
- (6) 10月 学校保健委員会発表
- (7) 11月 HP・ほけんだより掲載



## 大丈夫？ケータイ依存 ～芳星高生のケータイ事情～

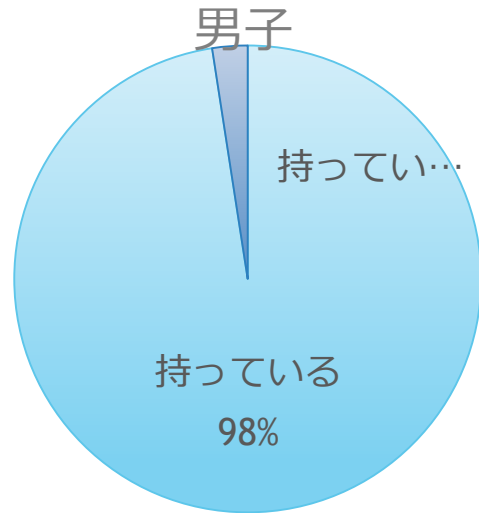
### 3 アンケート結果



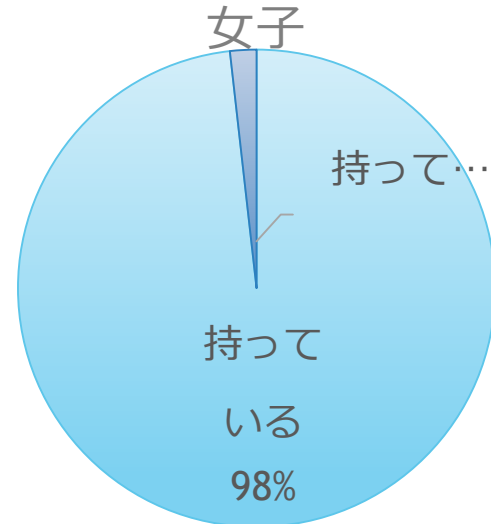
- (1) ケータイ保有率
- (2) 利用時間
- (3) 使用場面
- (4) 依存傾向
- (5) 最近の体調
- (6) 就寝時間
- (7) 朝食摂取
- (8) 自己肯定感

大丈夫？ケータイ依存 ～芳星高生のケータイ事情～

3 アンケート結果 (1) ケータイ保有率



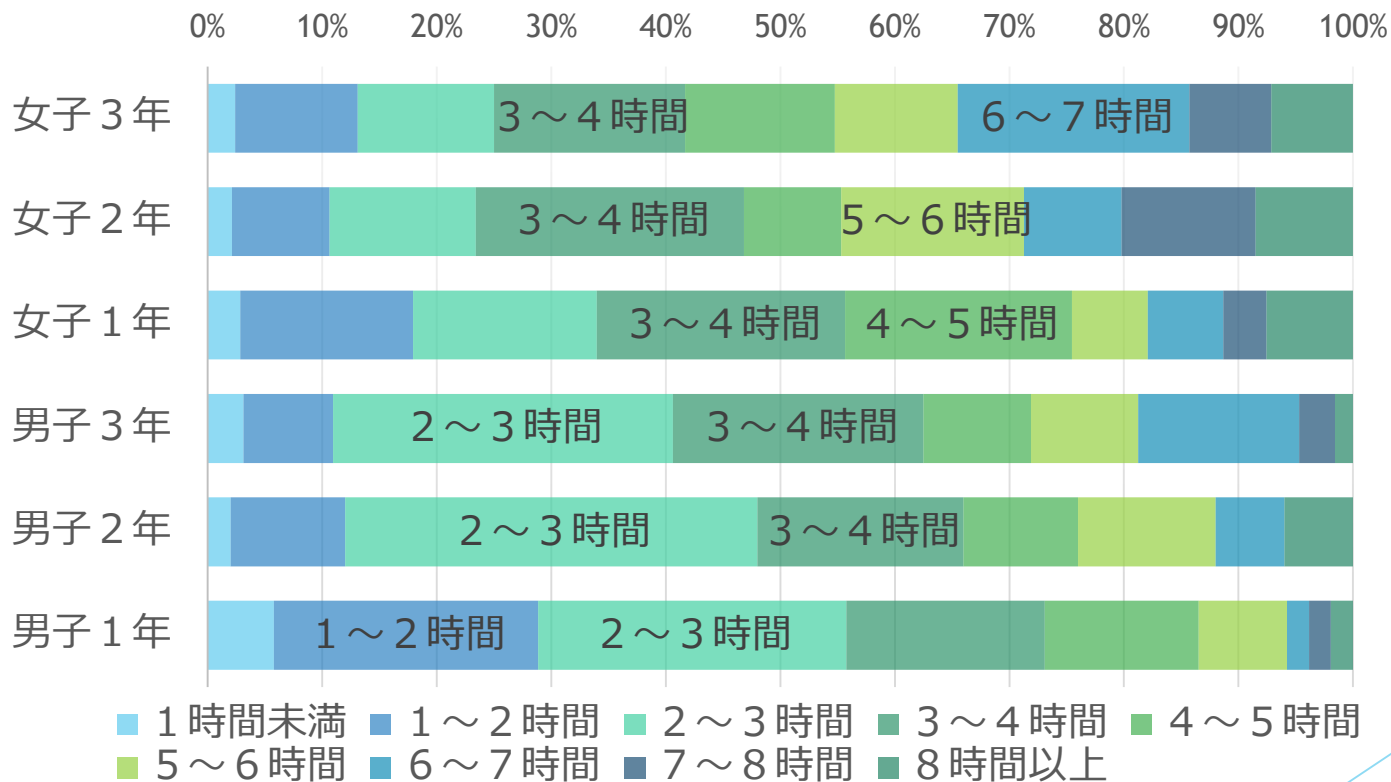
■ 持っている ■ 持っていない



■ 持っている ■ 持っていない

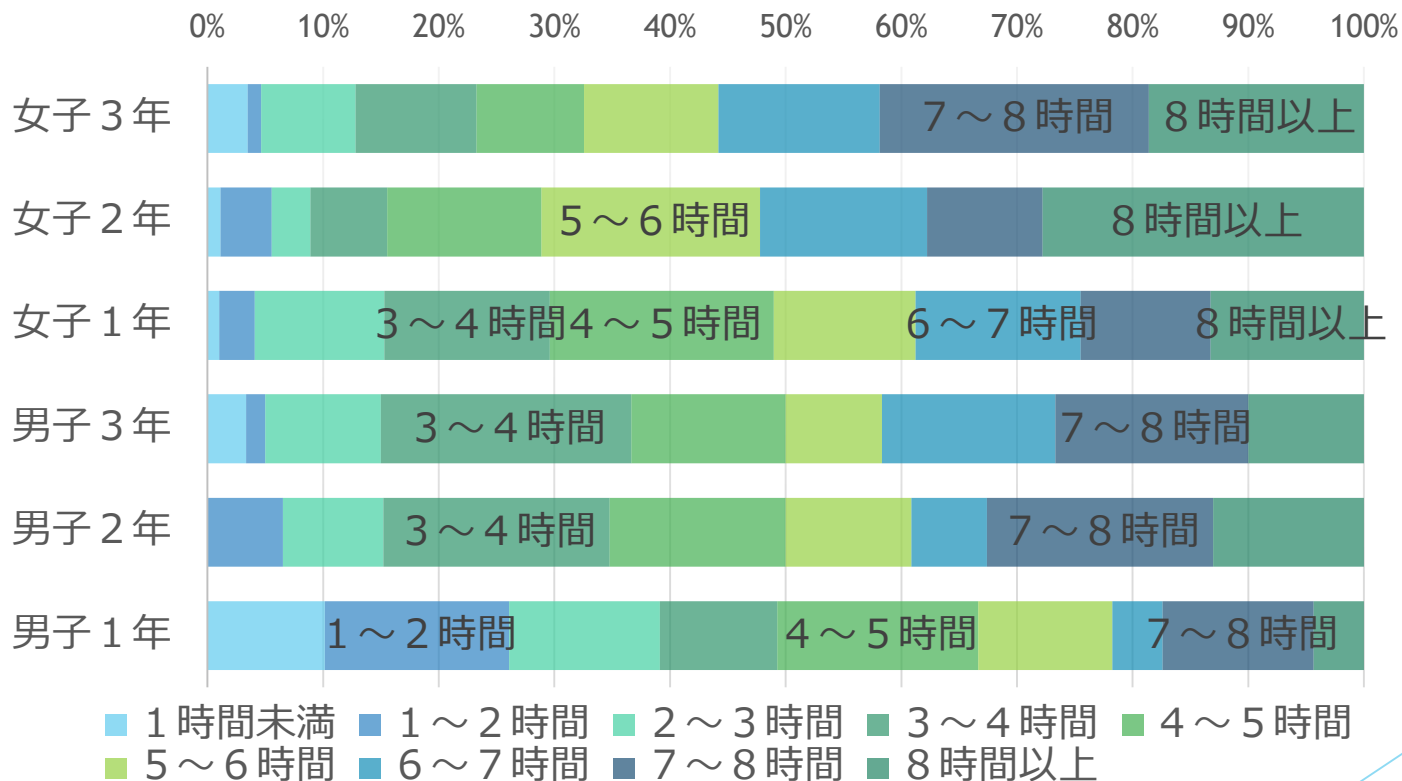
# 大丈夫？ケータイ依存 ～芳星高生のケータイ事情～

## 3 アンケート結果 (2) 利用時間 (平日)



# 大丈夫？ケータイ依存 ～芳星高生のケータイ事情～

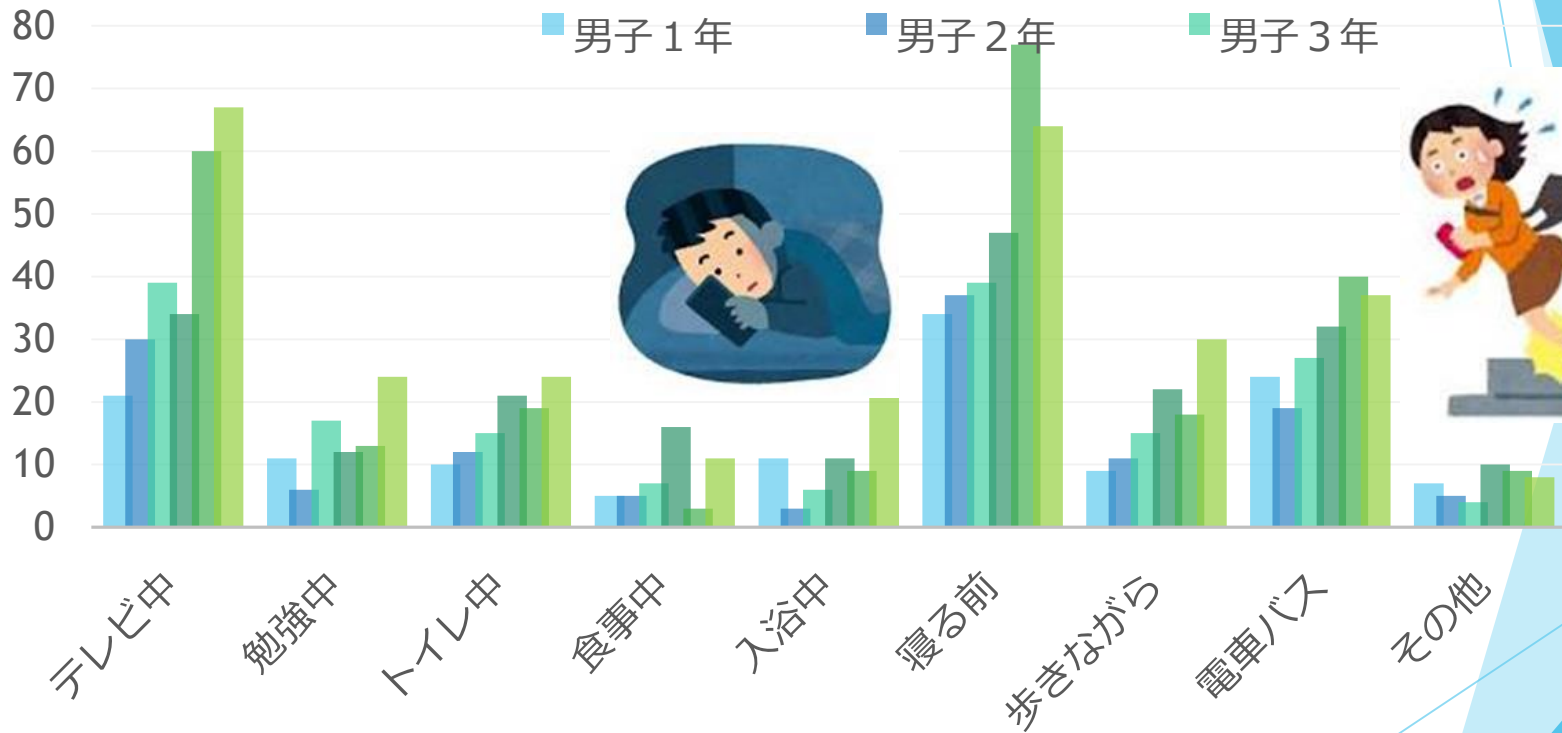
## 3 アンケート結果 (2) 利用時間(休日)





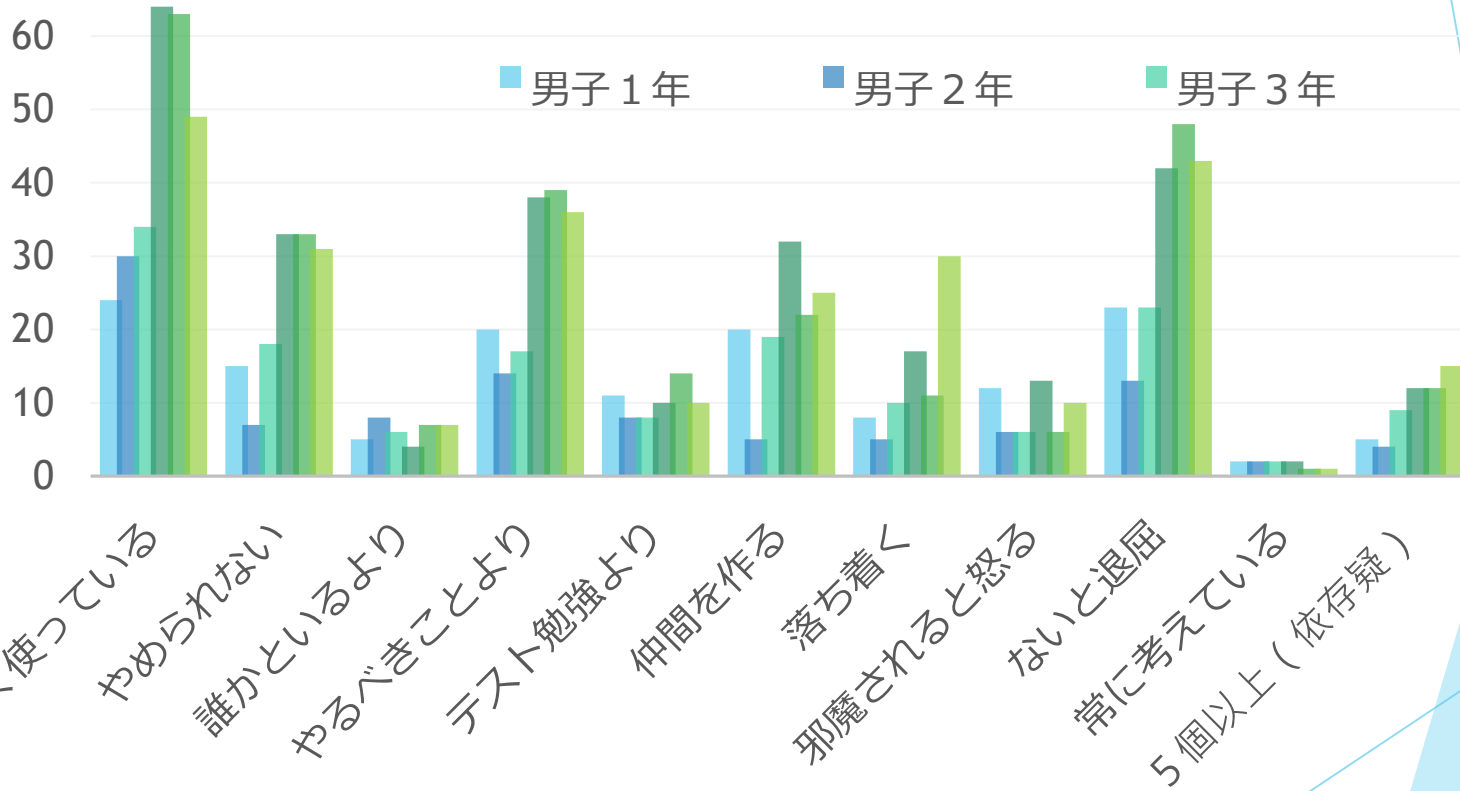
# 大丈夫？ケータイ依存 ～芳星高生のケータイ事情～

## 3 アンケート結果 (3) 使用場面



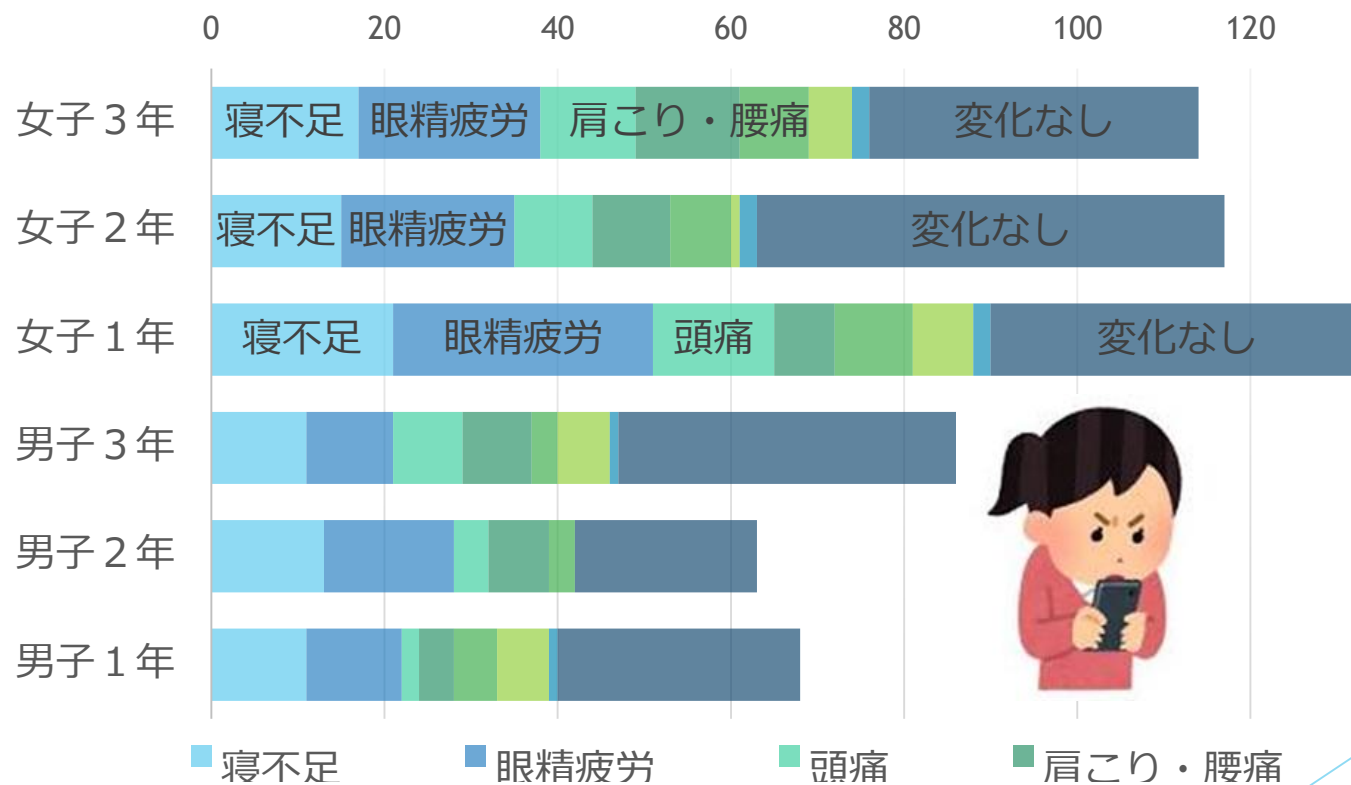
## 大丈夫？ケータイ依存 ～芳星高生のケータイ事情～

### 3 アンケート結果 (4) 依存傾向



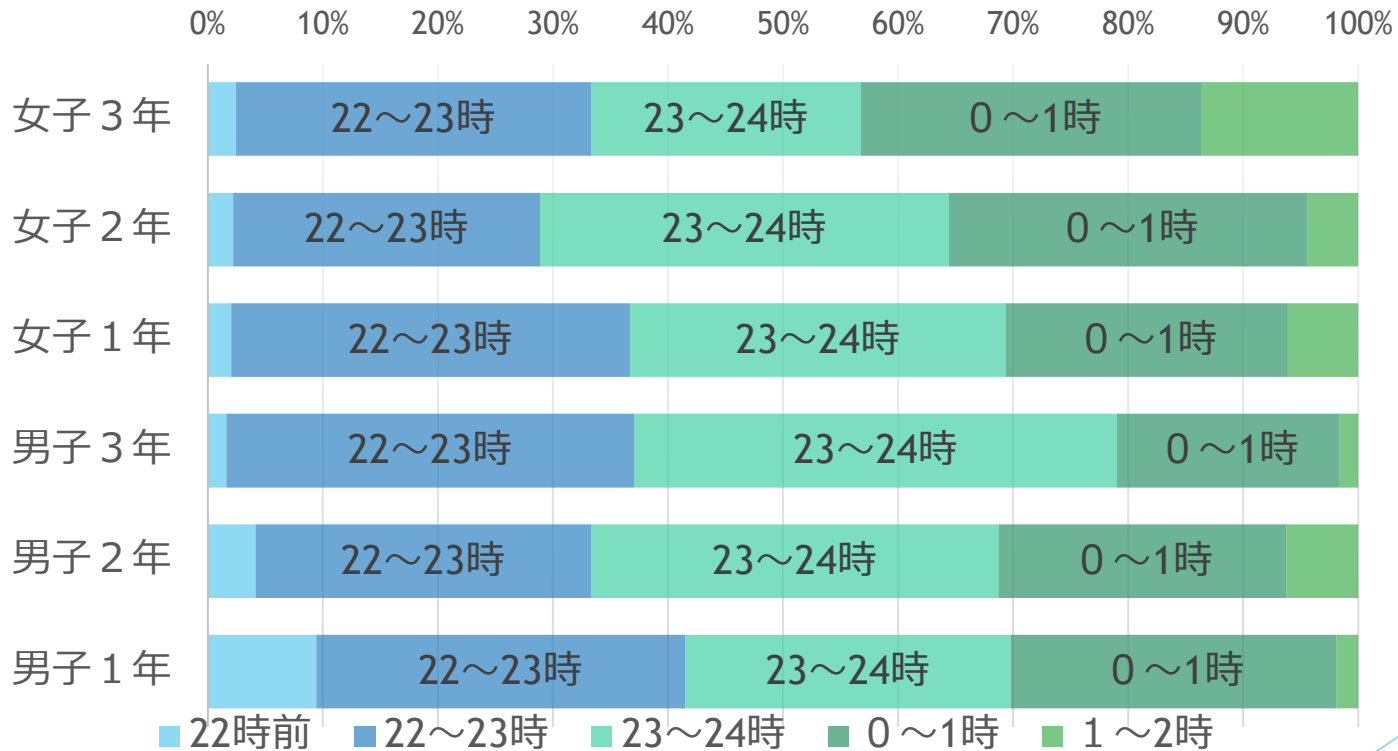
## 大丈夫？ケータイ依存 ～芳星高生のケータイ事情～

### 3 アンケート結果 (5) 最近の体調



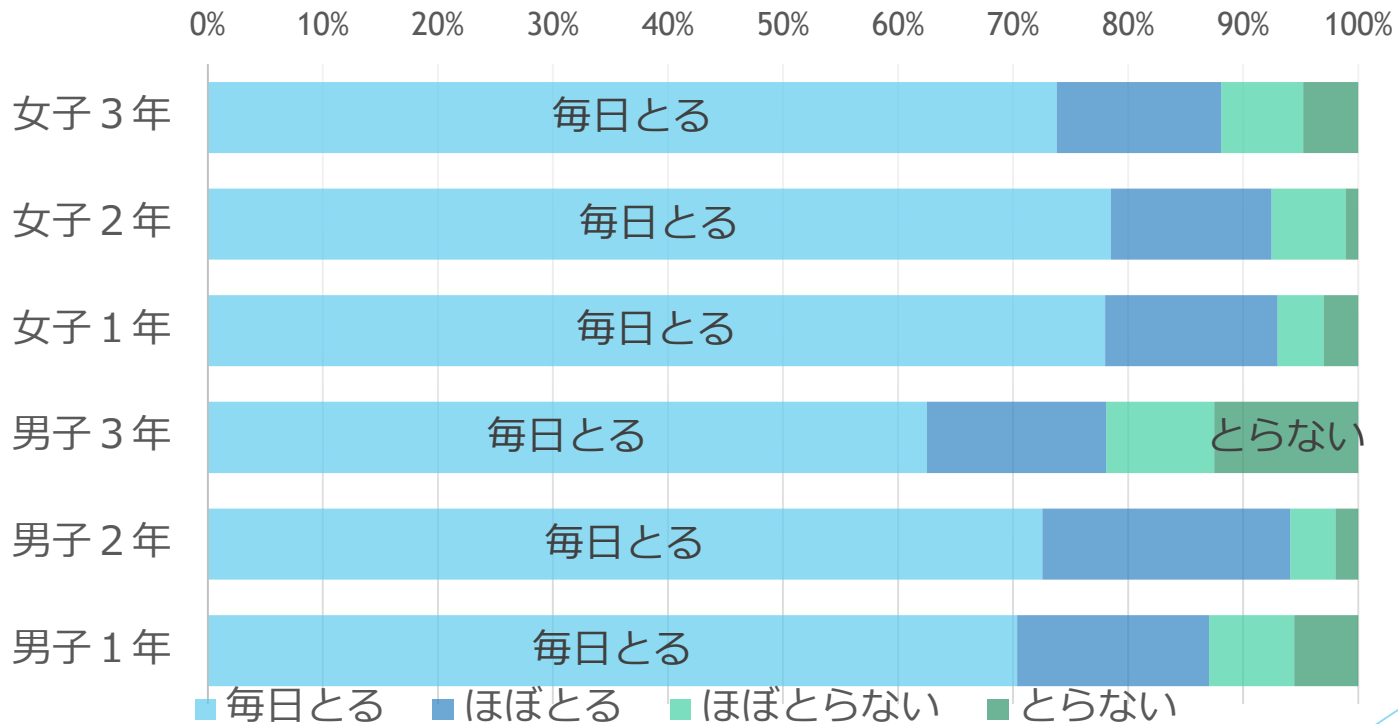
## 大丈夫？ケータイ依存 ～芳星高生のケータイ事情～

### 3 アンケート結果 (6) 就寝時間



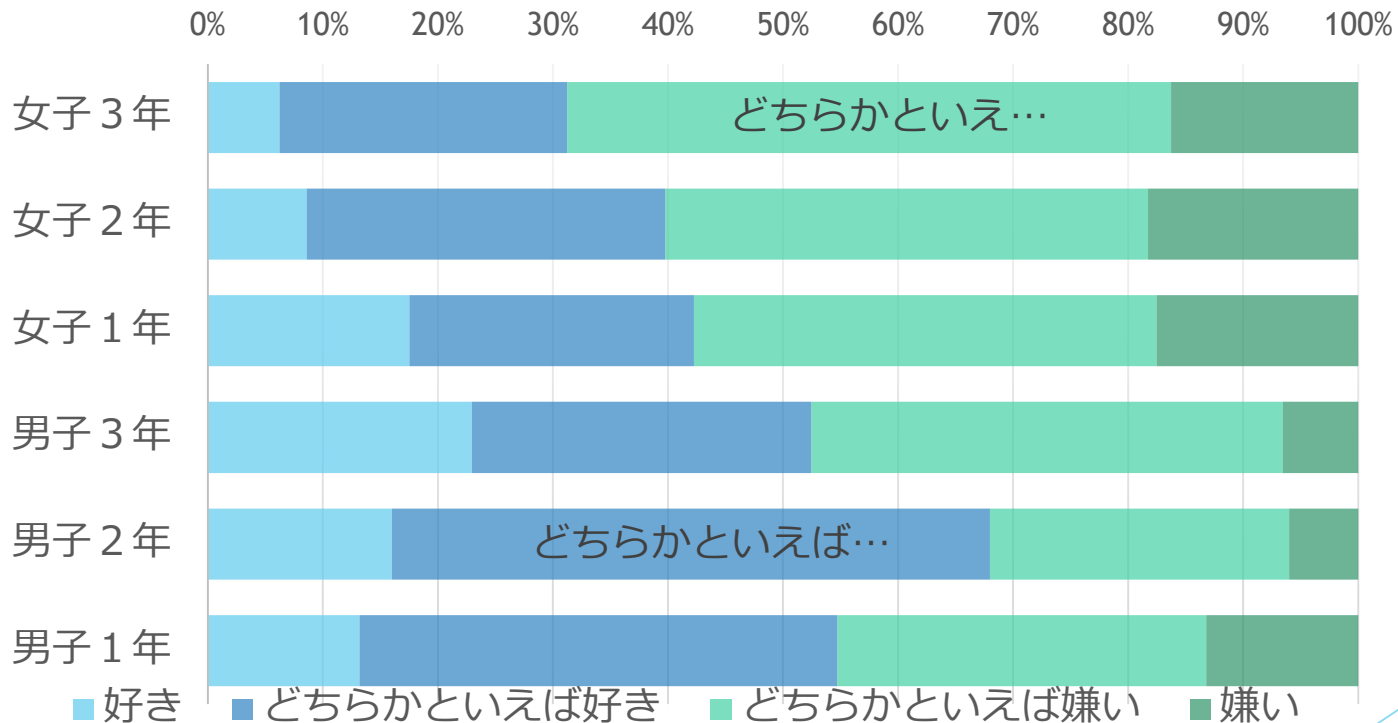
## 大丈夫？ケータイ依存 ～芳星高生のケータイ事情～

### 3 アンケート結果 (7) 朝食摂取



## 大丈夫？ケータイ依存 ～芳星高生のケータイ事情～

### 3 アンケート結果 (8) 自己肯定感



## 大丈夫？ケータイ依存 ～芳星高生のケータイ事情～

### 4 結果より



- (1) 保有率98%
- (2) 平日の利用は2～4時間が多い  
女子は学年が上がるにつれて2極化
- (3) 休日の利用は全体的に長い  
2・3年女子は半数が6時間以上
- (4) 就寝前の使用が多い  
常に使用しているが、歩きながらの  
使用もある

## 大丈夫？ケータイ依存 ～芳星高生のケータイ事情～

### 4 結果より



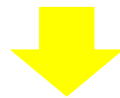
- (5) 依存傾向の生徒が、女子は各学年10名以上みられる
- (6) 「寝不足」「眼精疲労」「頭痛」「肩こり・腰痛」が多い
- (7) 就寝時間は2・3年女子が遅い
- (8) 3年男子に朝食欠食がみられる
- (9) 全学年女子の半数以上が自己肯定感が低い



## 大丈夫？ケータイ依存 ～芳星高生のケータイ事情～

### 4 結果より

ケータイの利用時間の増加



ケータイをやめられない

ケータイがないと不安になる

勉強や部活よりもケータイが気になる



**ケータイ依存**



## 大丈夫？ケータイ依存 ～芳星高生のケータイ事情～

- からだ：睡眠不足、視力低下、頭痛、腰痛、肩こりなど
- こころ：睡眠障害、昼夜逆転、意欲低下、イライラなど
- 学習：授業中の居眠り、成績低下、遅刻・欠席など
- お金：浪費、借金など
- 人間関係：友人関係悪化、親子関係悪化、個人情報漏えいなど



## 大丈夫？ケータイ依存 ～芳星高生のケータイ事情～

### 4 結果より

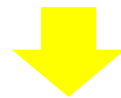
依存を予防するために



○負の面についての知識を得る

○ルールを作る

そして、○マナーを守る



ケータイに使われるのではなく、  
ケータイを使う芳星高生に！！





ご静聴ありがとうございました。