

# 生野区★中学生NEWS



長かった2学期も終わりですね。たくさんの学校行事があって充実していたこと思います。  
やっと落ち着いたら、新たなタイプのコロナウイルスが出てきていますので、改め  
て「手洗い・マスク・密にならない」ことを心がけてくださいね！ 生野区長 山口照美

## スマホとのつきあい方を考えよう！～スマホアンケートより～

少し前のデータですが、大阪府が約8,700人の中学生から取った「1日にスマホを何時間使いますか」というアンケートの結果です。⇒「3時間以上」が約半数と、かなりの時間をスマホに費やしていることがわかります。みなさんも、一人ひとりの「時間の使い方」をふり返ってみてください。2時間、3時間と使っている自覚はあまりなく、気がつくと夜遅くなっていたり、目や頭がしんどくなったりしていませんか？

その2、3時間は、睡眠や勉強や日常の「やるべきこと」に使う時間から奪われていきます。特にオンラインゲームや動画はやめさせない仕組みをとことん追求しているので、終わるきっかけがつかみにくいものです。

大人である私でも、なかなか「やめるタイミング」が難しいのは実感しています。その時は、とにかく物理的に電源を切る・遠くに置くしかありません。寝室に持ち込むと、睡眠時間を確実に削られますので、目覚まし時計で起きるようにする（アラームのためのスマホを持ち込まない）といった対策を取ります。子どものスマホには、21時以降の使用制限をかけています。

スマートフォンは生活を便利にする力もあります。活用次第では時間の節約になる場面もあります。自分は何のためにスマホを使い、どんな時間の過ごし方をするかを、冬休みの間に考えてみてください！

OSAKA スマホアンケート  
2020集計結果

●中学生 N=8,753

	回答数	%
しない	269	3.1%
~1時間	961	11.0%
1時間~	1,353	15.5%
2時間~	1,963	22.4%
3時間~	1,885	21.5%
4時間~	1,030	11.8%
5時間~	1,292	14.8%
		100.0%

### おすすめWEB

#### 『認知症世界の歩き方』

[https://issueplusdesign.jp/dementia\\_world/](https://issueplusdesign.jp/dementia_world/)

生野区では「シニアスマートシティ」として、お年寄りのスマホ活用を進めています。このサイトでは「道がわからなくなる」「薬を飲むのを忘れる」といった認知症の当事者の困りごとと、その解決策を考えるヒントがたくさん掲載されています。

の中にはスマホを活用して解決するものもあり、中学生のみなさんから身近なお年寄りに教えてあげてほしいなあ、という願いも込めて紹介します。サイト内のストーリー映像は必見です！



### ちょこっとNEWS

#### オンデマンドバスに乗ってみよう！ ～生野区内全域を走っています～

AIの技術を使って最適化したルートで走る「乗り合い地域交通」の社会実験のエリアが区内全域になりました。210円で、スマートのアプリで近くのバス停に呼ぶ仕組みです。習い事や外出で使ってみよう！



10代のための相談窓口まとめサイト

ミックスで検索 <https://me-x.jp/>