

こんにちは！皆さん、夏休みは、楽しく過ごしているでしょうか。

毎年、「今年の夏は酷暑で異常気象だ」と言われていますが、今年の夏は本当に暑いです。体調は大丈夫ですか？

さて、突然ですが、皆さんに質問です。昨日は、スマートフォン(インターネット)を何時間使用しましたか？自分の感覚で良いので、答えてみましょう。

考え中
.....。(私は、1時間も使っていないと思います。)

こども家庭庁が、令和6年度に高校生(944人対象)がインターネットを利用した時間を調べたところ、平均して**379分(6時間19分)**使用していることがわかりました。目的を見ると、1位は「動画を見る(95.2%)」、2位は「音楽を聴く(91.8%)」、3位は「検索する(91.0%)」でした。ランキング外ですが、「学習に使用する(78.9%)」の平均時間は、63分(1時間3分)でした。

皆さんの昨日のスマホ使用時間は、こども家庭庁が発表した平均時間(6時間19分)よりも短いと思いますか？それとも長いと思いますか？実際に調べてみましょう。

iPhoneの場合、“設定”→“スクリーンタイム”を開くと、スマホの使用時間がグラフで表示されます。

Androidの場合、“設定”→“Digital Wellbeing、保護者による使用期限”→“Digital Wellbeing ツール”→“データを表示”で、確認できます。

いかがでしたか？(ちなみに、私は1時間35分でした。)

このインターネット利用平均時間を知った時、私はとても衝撃でした。1日は24時間なのに、そのうちの4分の1(25%)に当たる時間をスマホに捧げているのです。秋の風が吹き始めるといわれる立秋(8月7日)を過ぎたあたりから、私の家の周りでは秋の虫が鳴き始めました。未だに熱帯夜が続いていますが、季節は少しずつ進んでいるのだと感じます。そんなことは、スマホは教えてくれませんよ。

人生は100年時代。でも、高校生として過ごせる夏休みはたった3回しかありません!!

さあ、夏休みも後11日です。スマホのブルーライトで疲労した目を休ませてあげるために、何をしましょうか??

私が大切にしている言葉を贈ります。

一生懸命だと知恵が出る。中途半端だと愚痴が出る。いい加減だと言い訳が出る。

【武田信玄】(戦国時代の甲斐の国(現在の山梨県)の武将。織田信長が最も恐れていたといわれる。)

もう一つ…。

チャンスのドアにはノブがない。自分からは開けられない。誰かが開けてくれた時に、迷わず飛び込めるかどうか。

【ちはやふる 23巻】より

明日(8月21日)は、甲南高校の登校日です。皆さんに会えるのを楽しみにしています！