

# 「考えようスマホとの距離」

年 組 氏名( )


## 1 スマホ日常あるあるチェック

質 問		は い
1	起きてまずすることはスマホのチェック	
2	出かけるときはモバイルバッテリーを必ず持っていく	
3	好きなものより映えるものを買いがち	
4	外で落としたくないのは財布よりスマホ	
5	お風呂に入る時(トイレに行く時)もスマホを持っていく	
6	スマホを見ながら眠ってしまうことがある	
7	実際は何も起こっていないのに、スマホが光った(音が鳴った) 気がする	
8	スマホが身近にないととても不安になる	

「はい」の数が多いほど、  
「スマホの使い過ぎ」の可能性がります。



## 2 どうして、ついスマホを使い過ぎてしまうのでしょうか？



## 3 スマホの使い過ぎを防ぐために、どんな取組や心がけをしたいと思いますか？