



# みどりの風



令和6年5月24日発行

## 子どもの情報端末（スマホ・ゲーム等）の利用の仕方

校長 安藤晋哉

本校の情報モラル教室で講師をされた戸高成人様（子どものネットリスク教育研究会副代表）の講演会で聞いた話を絡めてお伝えします。

スマホやゲーム等が子どもたちの「睡眠時間・学力・視力・脳機能の発達等」に及ぼす様々な影響について、近年研究が進み、子どもの健やかな成長への影響が危惧されています。

昨年度9月に実施した「インターネット利用実態調査」において、本校では自分専用でネットに接続できる機器（スマホ・パソコン・ゲーム機等）を所有している生徒が93.2%であり、そのうち自分専用のスマートフォン（携帯電話を含む）を所有している生徒が70.8%います。また、ネット利用についてルールを決めていない家庭は、32.1%となっており、生徒のスマートフォンへのフィルタリング設定については、フィルタリング設定していない生徒が8.9%、設定しているか分からない生徒が28.5%のように、生徒利用時間制限・安全な使い方のための環境づくりについて、もう少し大人が関わる必要があると感じています。

もう一つ重要な課題としては、「長時間のネット利用」です。講演の中では、「スマホ・SNS・ゲームの利用時間と学力の関係」についても具体的なデータを基にした話がありましたが、ポイントは「1時間未満だと学力に影響はないが、1時間を超えると学力は比例的に下がり、3時間以上だと、宿題の効果もなくなるほど学力は低下する」ということです。このことは、脳の前頭前野の働きや発達が阻害されてしまうことに起因しているようです。また、「スマホやタブレットから出るブルーライトを夜に浴びることで、脳が昼間と勘違いして睡眠ホルモンの分泌が乱れ、睡眠障害になる」ようです。

本校では、平日1日1時間以上インターネットなどの情報端末を利用している生徒の割合（R6.2調査）が75%となっていますが、それぞれの家庭の利用状況はいかがでしょうか。ちなみに3時間以上利用していると回答した生徒は20%います。睡眠不足による「生活リズムの乱れ・集中力の欠如・イライラや人間関係への影響」などが生じ、早急に改善が必要であると考えます。

ネット・ゲーム環境があまりない頃に小・中学校を過ごした私たち親世代と、今の子どもたちの環境は大きく異なります。友達も持っているから、与えると静かになるなどの理由から、安易に与えることの危険性を改めて考えさせられます。現在、多くの生徒が情報端末をもっている状況の中、今後、ますます日暮れが遅くなり、計画的かつ効率的な家庭学習とその他の余暇の時間を作り出す必要があります。ルールを守った上での息抜きなどには構わないと思いますが、睡眠や学習などの生活リズムに影響が出ないように、1日1時間未満の時間制限、子ども部屋（布団）の中に持ち込ませないなどの家庭のルールづくりを図ってほしいと思います。ご協力よろしくお願ひします。

**睡眠時間**  
夜使っていると睡眠不足になり、体内時計が狂います（脳が朝と夜の区別ができなくなります）。

**体力**  
体を動かさないと、骨も筋肉も育ちません。

**学力**  
スマホを使うほど、学力が下がります。

**脳機能**  
脳にもダメージが!!

**視力**  
視力が落ちます（外遊びが目の動きを促します）。

**コミュニケーション能力**  
人と直接話す時間が減ります。

長時間使うと、記憶や判断を司る部分の脳の発達に遅れが出ます。

公益社団法人 日本医師会 公益社団法人 日本小児科医会