

健康被害とメディア機器の危険な関係

～スマホやネットの使い方を見直そう～

1. コロナ禍の子供たちの変容

2020年3月～ コロナ禍の子供の変容（不登校生のアンケートより）



- ◆ 1日のネット使用が、6.5時間から **9.1時間**へ増えた。



『睡眠時間を削ってネットに没頭している。』

<メディア使用時間>	コロナ休校前	コロナ休校後
SNS	1.4時間	1.8時間
動画	2.2時間	3.0時間
オンライン	3.9時間	5.4時間
インターネット	6.5時間	9.1時間

『スマホやネット使用のルールは、生徒同士で決めよう！！』

本時のキーポイント

今後は、スマホやネット使用のルール作りは、親子ではない。何故なら、家庭によりルールが異なるため、統一性が無い。



生徒同士でルールを決める。



子供が決めたことだから、保護者も協力してほしい。



2. スマホやタブレットが果たせない役目は何か？

- ◆ 今は、**コントローラーから、アプリ主体のゲームへ**変容



触れると凹凸がある。



平面の画面のみ

平面の画面を長時間使用しても、**視覚と聴覚のみの感覚で、他の感覚は感じる機会が無い。**（五感の喪失）
唯一の触覚もほとんど無い。

- ◆ 画面上の映像では・・・



『**触れる、感じる、学べる**』この脳の機能が不要になる。

脳に使わない部分が出てしまうので、偏差値も下がってくる。

例：雲の映像からは、風を感じない（触覚）
花の映像からは、匂いを感じない（嗅覚）
顔の映像からは、ぬくもりを感じない（触覚）



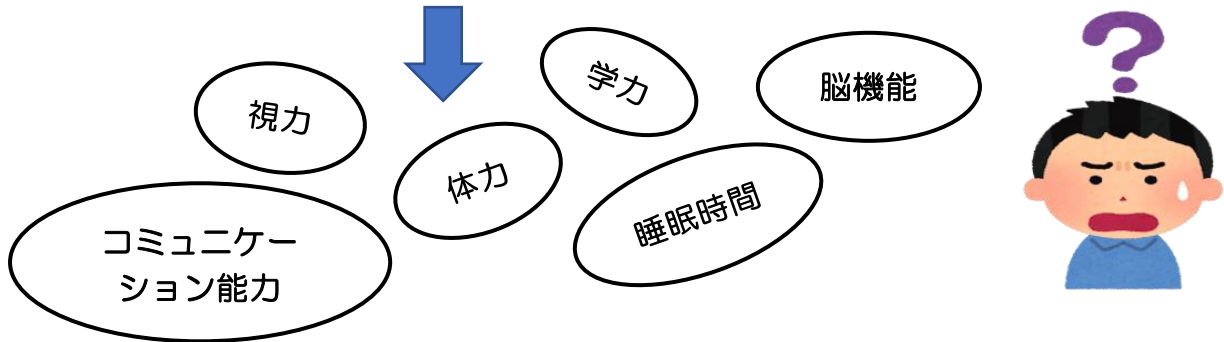
人に必要な五感を使って生きる機能が減少してしまう。
感情・表情の喪失

3. スマホやゲームが一日の中心になっていないか？

『夜寝る前にやるのが、一番よくない』→時間帯を考えることが大切

ゲーム依存などの依存症の病名である「^{こうどうしへき}行動嗜癖」にならないためには、『一日の行動を見直し』自己管理能力をつけることが必要である。

スマホに触れている時間…私は何を失うか？



◆ なぜスマホを長時間すると、成績が下がるのか？

眠る時間（睡眠時間）が短くなったから。

例：毎日2時間スマホ → 730時間/1年間 → 30日
毎日3時間スマホ → 1095時間/1年間 → 46日

1日3時間を1年間続けると、日数にして46日間連続してスマホをしたことになる。

◆ 勉強中にスマホを近くに置いていないか？



プッシュ通知が来たのでチェックする。
常時スマホのことが気になる。⇒ 『反応性障害』



スマホの通知が気になり、集中力が下がる。(学力低下)

※ 大人は、車の運転中に多く、接触事故が急激に増加している。

4. 睡眠の役割

- 体や脳を育てる。
- 病気から守ってくれる。
- 勉強したこと記憶する。



中学生に必要な睡眠時間

9~11時間

◆ 東京大学の合否と睡眠時間

合格者 → 平均睡眠時間 8.5時間

不合格者 → 平均睡眠時間 4時間

しっかり睡眠をとる方が、記憶力が増すので、合格につながっています。

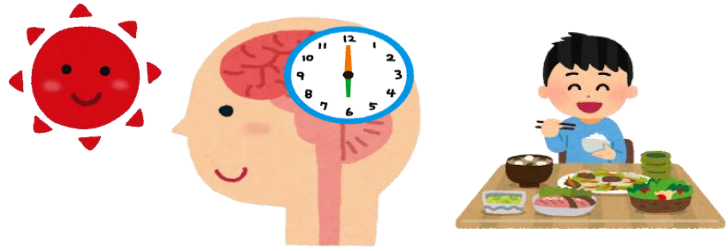


睡眠時間を削っての勉強は、成果が表れにくい。

- ◆ 良質な睡眠をとるには、「早起き・早寝・朝ご飯」が大切

① 朝陽を浴びる。

② 朝ご飯を食べる。



体内時計をリセットして、1日24時間を認識する。

考えるためには、脳に糖質が必要

※ 世界的に見て、日本の女性に認知症が多いのは、糖質が足りていないからといわれている。

5. 目への影響 (ブルーライト=紫外線)

地球上の生物で、日没後に紫外線を浴びている生き物は？

『人間』が浴びている。(スマホ・ゲーム・PC・テレビなど)

※ 発光源から近いほど、紫外線(ブルーライト)を浴びる量が多いので、体への影響が大きい。



- ◆ 子供の『斜視』が増加している！！



小さい画面の小さい文字 → スマホと目の距離が近い

↓
ピントを合わせるために、目は内側へ向く(寄り目)

↓
画面を長時間見ることによって、眼球を支えている筋肉が筋肉痛を起こし、頭痛が起きやすい。



↓ そうすると・・・
顔の中心より、左右どちらかにスマホを寄せるようになる。
(効き目で見ると楽だという脳の指示)

↓
効き目で見ると『斜視の始まり』 (例：視力 右A 左C など注意)

- ◆ ブルーライトを浴びると・・・

効き目に長時間ブルーライトを当てると

↓
角膜、水晶体を乗り越えて、もろに網膜に当たる。

↓
ブルーライトを吸収した網膜は、灰色になり、後方から硝子体を焼いてしまう。

↓
遠近の調整や収縮ができなくなる。



(逆白内障)

6. ちゃんと眠れないとどうなるか？

メラトニンホルモン → 体と心を休めてくれる。肌を若々しく保つ。

老化防止。生活習慣病の予防。

時間と共に『**睡眠ホルモン**』に変わる。



◆ **体内時計が乱れると** →

夜中に目が覚めて眠れない
朝、体がだるい
1時間目から眠い
勉強に集中できない

昼夜逆転

日中、手足に循環していた血液が、脳へ回りにくい。

脳の成長発育が滞る。



7. 脳への影響

『日没後のメディア機器の長時間使用』 → **脳の機能低下**を招く。
(夜、ブルーライトを浴び続けることのリスクを示す。)

◆ 体の骨は、成長が止まるまでは、3か月に1回骨が入れ替わる。
脳の発達に合わせて、頭蓋骨も変わっていく。

『ゲーム依存は、**後頭部が尖っている。**』

ゲームをしている脳 ⇒ 画面だけ見て、考えずに反応する『**視覚野**』が発達し、その部分が**飛び出てくる**。

※ 視覚野ばかりを使っているため、そこに栄養がいく。



◆ 脳の司令塔：『**前頭前野**』の働き ⇒

- 記憶する。。
- やる気を出す
- 集中する。
- コミュニケーションをする。
- 行動や感情をコントロールする。
- 考える。(アイデアを出す)



スマホ・PCなどメディアの**長時間使用**

『**前頭前野の成長を自分で妨げている。**』

- **やる気が出ない。**
- **イライラする。**
- 他人の**悪口が平気で言える。**
- 授業中に**騒ぐ**。(集中できない)
- 脳の**慢性疲労で寝て**しまう。



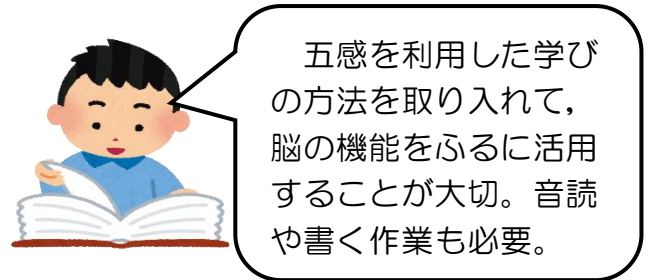
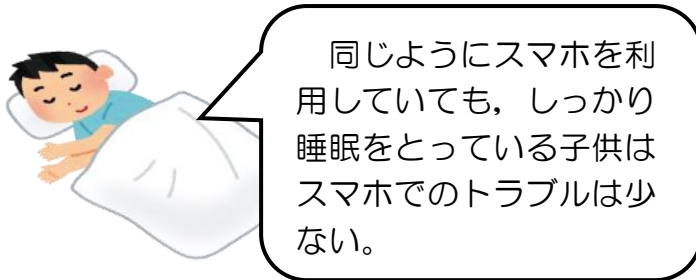
日頃から意識的に脳の**前頭前野**を使う生活をするのが大切

8. 脳の機能を保つために

テレビ・スマホ・ゲームなどの映像 → 前頭前野の『考える・想像する』などの活動を停止させる。

改善していくには・・・

- ★ スクリーンタイムを少なくし、他の時間を勉強や読書に充てるなど工夫する。
- ★ しっかり睡眠をとることが大切



- ★ デジタル教材の使い方に工夫をする。

例・問題を見せて答えを下の3つから選ぶ ⇒ ✖ 見て判断 考えない
・問題を音読して、答えは画面上にタッチペンで記入 ⇒ ○ 作文を書く事と同じ
→ 学力が上がる。

『家でのメディア機器の1日の利用時間を確認してみよう！！』

1時間以上の利用は、『生活の中で何かが疎かになっている。』



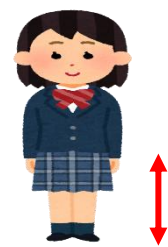
9. 体への影響 ～子供の足が縮んできている～

日本の中学生（特に女子）の成長に、驚くべき変化が起きている！

『胴長短足の女子が、増加』

- ※ 30年前の女子中学生の方が、今の中学生よりも下肢（足）が長かったことが判明
- ※ 2020年身体計測の結果、2015年時に比べ

『中学1年生：3cm』『高校1年生：5cm』足が縮んでいることがわかった。



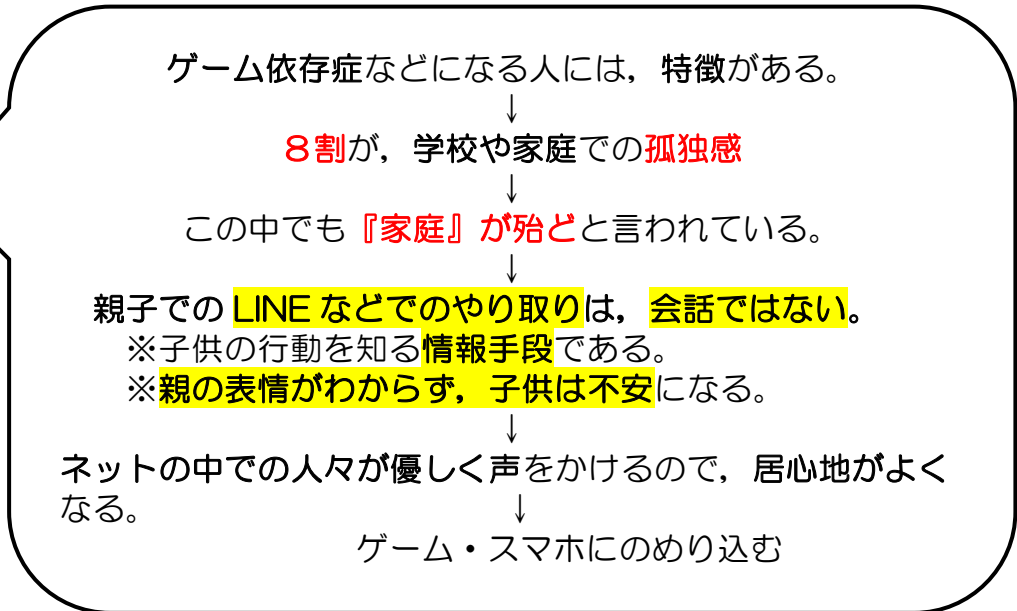
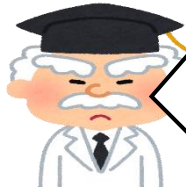
足の伸びを止めていたのは・・・

『日没後のスマホの長時間使用によるブルーライトの投射を受けたことによって、脳が昼間だと勘違いし、成長ホルモンの分泌が止まってしまったから』

ブルーライトには、『目への影響』『睡眠への影響』『体の成長への影響』などの影響がある。

10. 自己管理能力を高めよう。

- ① メディア機器を1日にどれ位利用しているか**確認**しよう。
- ② 家の人と生活の仕方について、**話し合おう**。
- ③ 生徒同士でルールを作り、メディア機器との**関わり方を見直そう**。



11. コミュニケーションの衰退が、依存を引き起こす。

- ◆ 大人でもネット依存になる人と、ならない人がいる。
- ◆ いじめでも同じ。

『苦しいこと、辛いことを**相談できなかった**・・・』



『家族や友達と**会話ができない**ので、相談できない。相談しようがない。』

依存を引き起こす

- ◆ 他愛もない**たった『一言』** → 『自分の**価値観を他人に強要する言葉**』

他人を苦しめ追い詰める

注：～べきという言葉が入ったら要注意！！

誰でもこのきっかけがある。

困っている人

苦しいことがある人

生き辛さを感じている人

助られるのは、大人よりも友達

