

健康被害とメディア機器の危険な関係

令和5年6月1日実施

～スマホやネットの使い方を見直そう～

講師：子供のネットリスク教育研究会 代表 戸高 成人 氏

1 コロナ禍の子供たちの変容

2020年2月～ コロナ禍の子供の変容（不登校生のアンケートより）

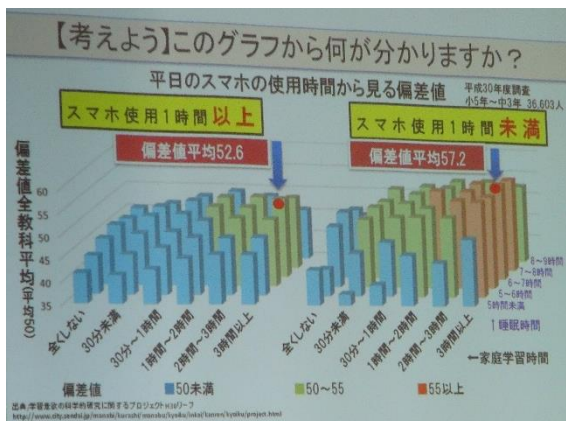


◆ 1日のネット使用が、6.5 時間から **9.1 時間**へ増えた。

『**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

2 スマホ利用と学力の関係



平日のスマホ利用と偏差値

スマホ使用 1 時間以上
偏差値 平均 52.6

スマホ使用 1 時間以下
偏差値 平均 57.2

※ スマホ使用 1 時間以下の方が偏差値の平均が高い。

◆ 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

◆ 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。

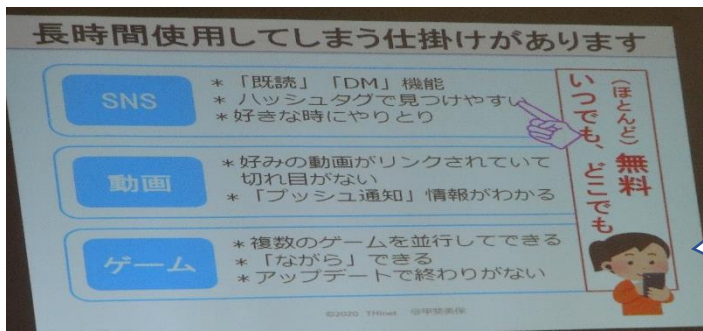
常時スマホのことが気になる。⇒ 『**反応性障害**』

→ 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。



3 スマホの長時間利用で失うもの



スマホには長時間利用したくなる仕掛けがある。

①SNS

②動画

③ゲーム

※入口（始め）は無料でいつでもどこでもできる仕掛け



スマホの時間 何を失う？

①睡眠時間→生活リズムの乱れ

②学力

③脳機能

④体力→特にコロナ下で低下（学校現場の声から）

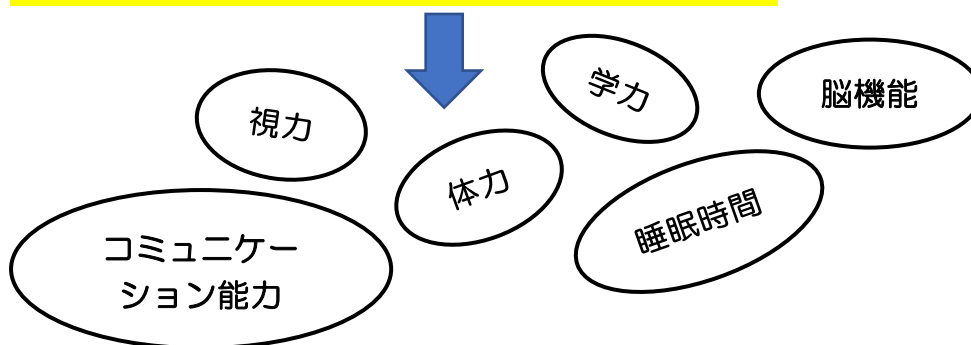
⑤視力

⑥コミュにケーション能力の低下

『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？



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。

◆ 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

中学生に必要な睡眠時間

9～11 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。

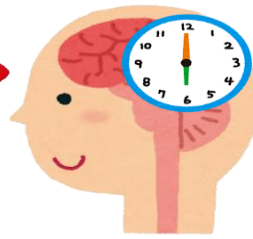
睡眠時間を削っての勉強は、成果が表れにくい。



5 良質な睡眠には、「早起き・早寝・朝ご飯」が大切

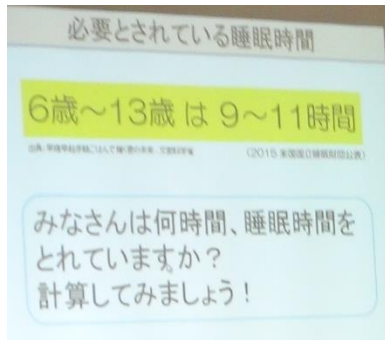
① 朝陽を浴びる。

② 朝ご飯を食べる。



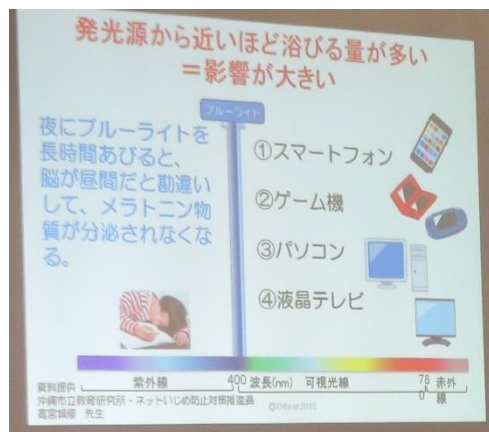
体内時計をリセットして、1日24時間を認識する。

6 必要とされる睡眠時間



6～13歳の推奨される睡眠時間は9～11時間。

皆さんはどれだけとれているか計算しましょう。



夜、遅くまでのスマホの利用→体内時計が遅れる。

ブルーライトを長時間浴びると脳が昼間だと勘違いして、メラトニンが分泌されなくなる。

7 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

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。

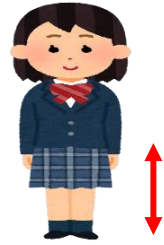


昼夜逆転



8 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。

9 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。

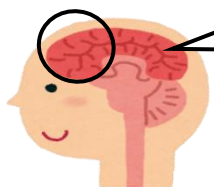
- ◆ 脳の司令塔：『**前頭前野**』の働き ⇒

- 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。**』



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

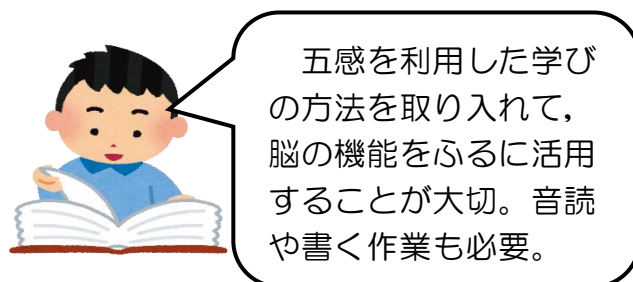
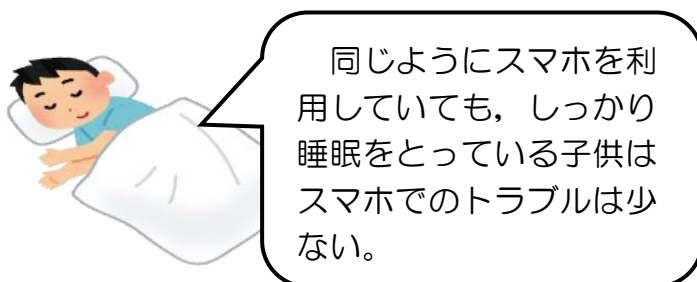
- **やる気が出ない**。• 授業中に**騒ぐ**。（集中できない）
- **イライラ**する。• 脳の**慢性疲労**で寝てしまう。
- 他人の**悪口が平気で言える**。

10 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

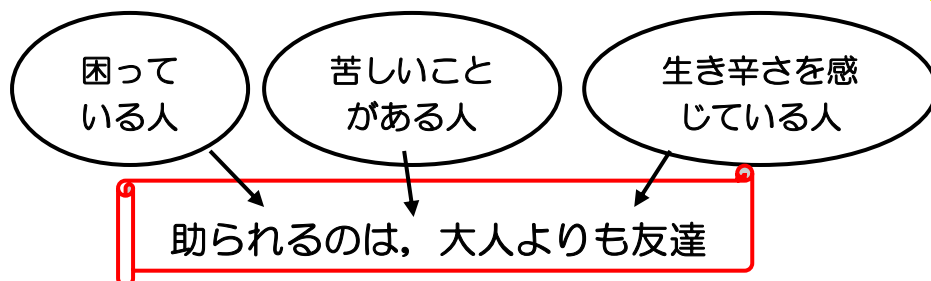
・問題を音読して、答えは画面上にタッチペンで記入 ⇒ ○ 作文を書く事と同じ
→ 学力が上がる。



11 家でのメディア機器の1日の利用時間を確認しよう！！

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。』

- 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。



『スマホやネット使用のルールは、生徒同士で決めよう！！』

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、統一性がない。

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。

