

保健だより

令和5年12月1日
津幡町立萩野台小学校
保健室

今年もあと一ヶ月となりました。寒くなり、様々な感染症も心配されるところなので、どうしても家で過ごす時間が増えてくるかと思います。

また、あと少しで冬休みです。冬休みになると、さらにメディアの時間が長くなりがちだと思います。

先日のすこやか集会のお話にもありましたが、メディアの使い方についてルールを決めて、上手に付き合っていけたらよいなと思います。

冬休み前に、ぜひ、家族でメディアのルールについて話し合ってみてくださいね。

スマホの時間

わたしは何を失うか

睡眠時間

夜使うと睡眠不足になり、体内時計が狂います（脳が昼と夜の区別ができなくなります）。



学力

スマホを使うほど、学力が下がります。

小学校（小学6年生）

使用時間	学力低下率 (%)
30分未満	10.1
30分～1時間	20.5
1～2時間	30.9
2～3時間	41.3
3～4時間	51.7
4時間以上	62.1

中学校（中学3年生）

使用時間	学力低下率 (%)
30分未満	10.1
30分～1時間	20.5
1～2時間	30.9
2～3時間	41.3
3～4時間	51.7
4時間以上	62.1

出典：平成25年度全国学力・学習状況調査結果のコメント（文部科学省、国立教育政策研究所）

脳機能

脳にもダメージが!!



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。

体力

体を動かさないと、骨も筋肉も育ちません。



視力

視力が落ちます（外遊びが目の動きを育てます）。

中学1年生の視力1.0未満の割合



出典：国民生活基礎調査（文部科学省）

コミュニケーション能力

人と直接話す時間が減ります。





公益社団法人 日本医師会
公益社団法人 日本小児科医会

～すこやか集会後の感想より～

○学校でメディアについてわかりやすく指導してもらえてよかったと思います。家庭ではなかなか言う事を聞かなかったりするのでよかったです。

○メディア使用による心身の健康に対する影響～メディアリテラシーまで、幅広くお話下さりありがとうございます。お話の中で、メディアの使用時間目安に2時間とありました。その所以などまつわる話を知りたいと思いました。

⇒**日本小児科医会**の方から次のような提言が出ております。「一日は24時間です。子どもの生活時間の中で、睡眠時間、食事の時間、学校等で過ごす時間、友達とおしゃべりや遊ぶ時間などをひくと、メディアの使用は2時間が限度である。」

平日に2時間以上メディアを使用すると、その分、睡眠時間や食事時間、運動の時間が短くなり、心身への不調につながってくると思います。

また、文部科学省が2022年7月に発表した「全国学力・学習状況調査」の結果から、相関関係を示したのですが、「長くゲームで遊んでいる子どもほど、正答率が低くなる」という結果が出ています。メディアの使用が増えると学習時間にも影響していきますね。

きっちり2時間！ということではなく、日によって、おうちの都合によって、天気によって…いろいろな状況で使用時間は変わってくるかと思います。2時間を目

安にして、基本のルールを決めておき、「今日は、〇〇だから、特別少し長くてもokにしようか」ということも、時には良いかと思います。ご家庭で使用時間を考えてみてくださいね。1時間に1回、休憩をいれて目や頭を休めることをおすすめします。

