

電子メディア※は子どもたちの発達・健康に影響する…！！ スマホ・ネットを遊びや暇つぶしに使用しないで！

※電子メディア：テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット・携帯など



【からだへの影響】短時間であっても悪影響

●睡眠への悪影響

- ・長時間使用による慢性的な睡眠不足で、朝起きられない、あくびが出る、授業中眠い。
- ・ブルーライトの強いエネルギーにより、脳を覚醒させるため、睡眠サイクルに影響が出る。

*ブルーライト…強いエネルギーをもった光。太陽光にも含まれおり、朝、太陽光を浴びることでからだが目覚め、体内時計のリズムを整えている。夜に浴びるとリズムが狂う。

●自律神経の不調・発達不全

- ・午前中は低体温となるため脳とからだ動かない。夜は調子がよい。
- ・興奮と落ち着きといった感情のコントロールができない。
- ・脳が発達せず、記憶力、考える、人を思いやる、我慢する、挑戦する、集中する力が育たない。

●目へのダメージ

- ・ブルーライトのエネルギーが高いため網膜を傷つけ、若くして黄斑変性症のリスクが高くなる。

●からだの劣化

- ・長時間の前傾姿勢で、姿勢の歪みや内臓圧迫、ストレートネックによるめまい等が起こる。
- ・運動不足による体力低下(骨密度の低下、呼吸機能の低下、高脂血症など)

①テレビ・ゲームの習慣→②外で遊ばない→③筋力・骨格・関節・心肺の発達に影響
→④体が動かない→①に戻る

【学習への影響】消えていく学習効果

●スマホ・LINE 長時間使用者は成績が顕著に低下

- ・スマホは1時間以上、LINEは1時間未満でも成績が顕著に低下。国語より数学に大きく影響。

- ・家庭学習2時間以上でスマホ・LINE4時間以上している生徒より、家庭学習30分未満でもスマホ1時間未満・LINEはやっていない生徒のほうが顕著に成績がよい。

長時間のスマホ・LINE 使用で学習したことが脳から消える！

- ・LINE 使用で一旦成績が下がると、1年間使用しなくても成績が回復しない。脳への悪影響が1年では消えない。



図 1-1 スマホの使用時間と成績の関係

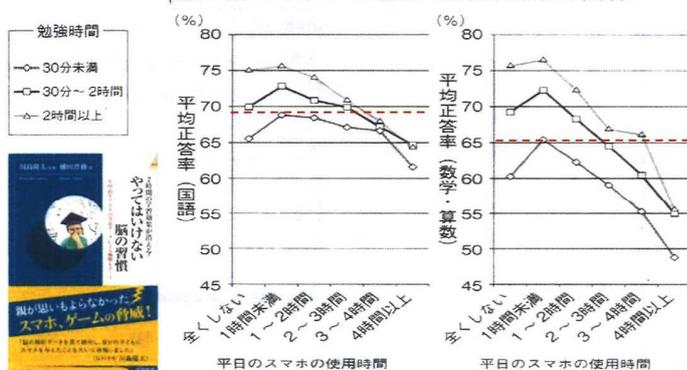
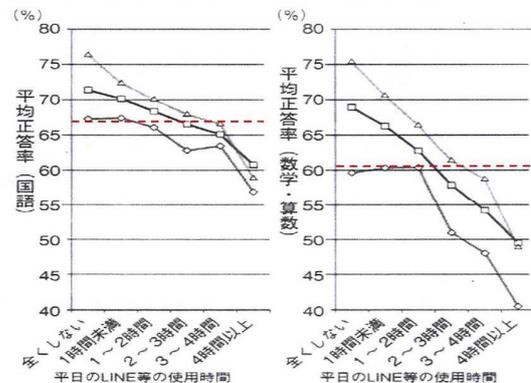


図 1-2 LINE 等の使用時間と成績の関係



「やってはいけない脳の習慣」川島隆太監修 横田晋務著 青春出版
p19、p21 仙台市小学5年~中学3年生7万人仙台市・東北大学共同調査結果より

【高まる情報発信のリスク、習得されない「社会に通用する人間関係能力」】

●画像情報発信のトラブルは致命傷になりやすい

- ・自分や友だちの画像、見られたくない画像がネット上に広がり、ストーカーなどの被害にあう。
- ・過去の飲酒、喫煙等の飛行行動や悪ふざけの画像・メッセージが進学や就職に悪影響となる。

●情報発信が「普通」になり、無意識になるから「つい」やってしまう…危険性にも無意識になる。

●個人が特定されてもよい情報以外、ネットに上げてはいけない時代に突入している

●ネットでは難しい「人との深い関わり」

- ・短時間に短文とスタンプでやりとりするLINE などでは、あまり考えずに送信したり相手の表情等の反応が分からなかったりするため誤解がうまれやすい。



【子どもを守る保護者の姿勢】

●親が分からないものからは守りようがない。分かるために子どもの話を真剣に聞き、学び、理解する。

●親が疹オアイで危険を感じるものについて、何が心配でどうしたら安全になるか意見を出し合う。

●話し合っても分からないもの、危険への対策ができないもの(機能)は使わせない。

※大人が思う以上にネット社会のリスクは年々高まり、犯罪に巻き込まれる可能性も高くなっている。

※子どものスマホ・ネット利用は「リスクを覚悟した上で、それでも必要な機能を最小限利用する」。

電子メディアは、長時間使用による悪影響ばかりがクローズアップされますが、すべて電子メディアが悪いわけではありません。学校でもパソコン、タブレットを使用した授業もあります。大切なのは、大人がその影響を理解した上で、上手に使用させることです。特に中学生は、子どもの自主性を尊重しながら話し合い、ルールを決めてメディアを使用していけるとよいと思っています。今回の「テスト週間 メディアリセットチャレンジ！」がそのきっかけとなると嬉しく思います。