

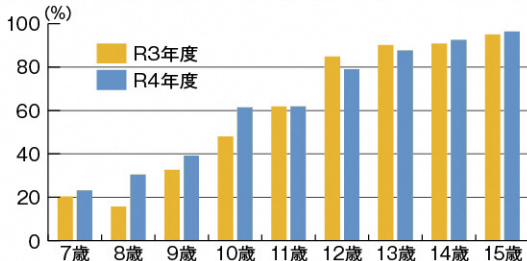
インターネットや
スマートフォンは便利！
必要なアイテムけれど…



知らないうちに犯罪に
巻き込まれないかな… 途中で
やめられないことも心配だな。

子供のネット利用についての現状

機器の専用率（自分専用のスマートフォンを持っている割合）（内閣府 令和3・4年度 青少年のインターネット利用環境実態調査より作成）



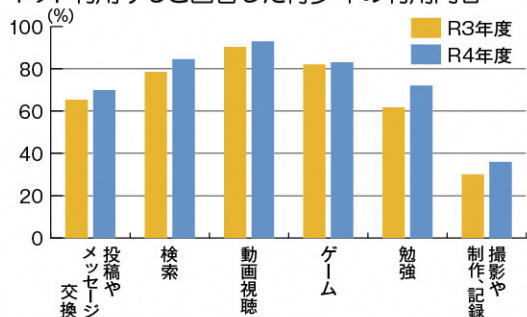
●ネットの平均利用時間

（平日1日あたり）

小学生 約3時間34分
（R3比 +6.7分）

中学生 約4時間37分
（R3比 +17.6分）

ネット利用すると回答した青少年の利用内容



投稿やメッセージ交換、検索等のほか、勉強への利用も増加

生活習慣とのバランスをとる、
ネットルールを守る など
どのように使っていくかが大事

睡眠・学力への影響

●情報機器に就寝前まで
接することが多い



学習内容が記憶に固定



朝、布団から
出るのがつらい

夜早く寝ないと学習内容が脳の中に残らない



神川先生のコメント

夜に明るい環境で過ごしたり、TV、スマホ、パソコンなどを長時間見たりしていると、脳が昼間と勘違いして眠りのスイッチが入りにくく、深い眠りも得られず、朝、起きにくくなって、身体や心の調子が悪くなります。また、これまでの研究で、就寝時刻が早く、睡眠が十分である児童・生徒ほど学力が高いことが証明されています。良質な睡眠が脳を健康にし、記憶力や思考力、集中力、判断力を高めるからです。