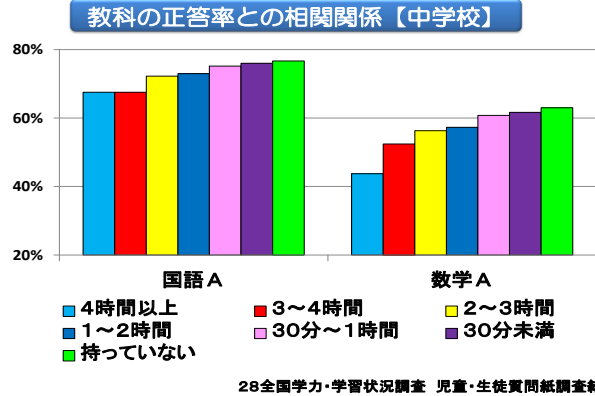
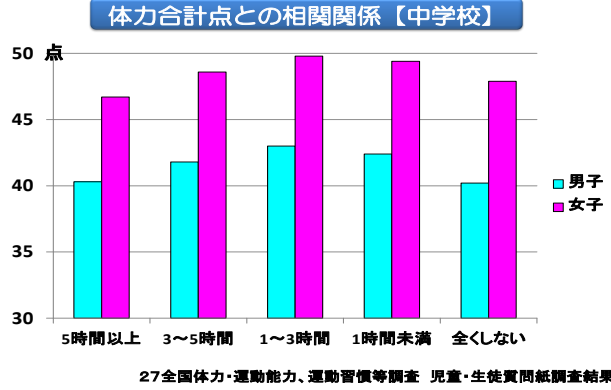


スマホの長時間使用は、子どもの学力・体力に大きな影響を及ぼします。

携帯電話・スマートフォンと学力の関係

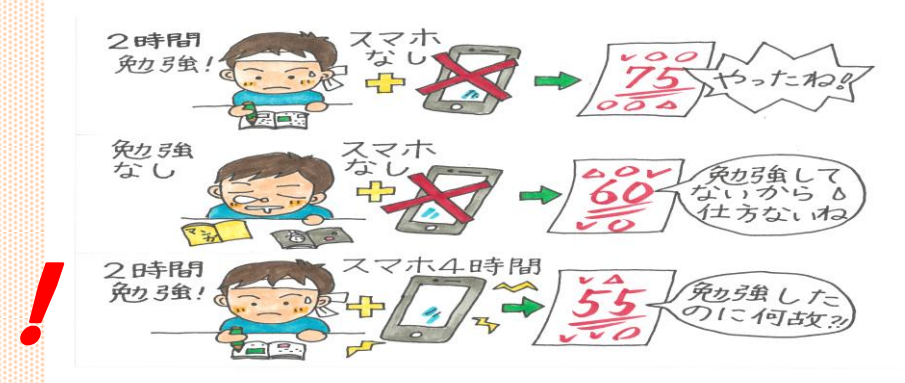


携帯電話・スマートフォンと体力の関係



グラフのように、携帯電話・スマホの利用時間が長い児童ほど学力や体力が低くなる傾向にあります。

2時間勉強した子が、全くしていない子よりも成績が悪い!? どうして!?
 長時間使用すると、記憶をつかさどる前頭葉の活動低下が起これ、勉強しなかった子より成績が低くなってしまふという衝撃的な調査結果もあります。



※参考：仙台市教育委員会リーフレット、東北大学 川島隆太（監修）横田晋務（著）「やっちはいけない脳の習慣」より

体への影響

スマホなどを長時間使用していると、うつむき姿勢になっていきます。この姿勢が続くと、首や肩にかなりの負担がかかり、ストレートネックになる危険性が大きいと言われています。



※ ストレートネックとは、首の自然な湾曲が伸びた状態です。



心や体健康にも悪影響を及ぼします。

「ブルーライト」を浴びる時間帯と光の質が健康と大いに関係あり!

ブルーライトは、太陽の光にも含まれていますが、照明器具やテレビなどの日常生活で使う様々なものから発せられる光の中にも含まれています。特に、スマホやゲーム機、パソコンなどからは、強いブルーライトが発せられます。

- 【就寝前や夜間に浴びると】
- ・体内時計を遅らせ、夜型の生活リズムになる
 - ・活動への意欲がなくなっていく
 - ・イライラ感を誘発させる
 - ・肥満や心の病気 など

心への影響

スマホやゲームを取り上げられると暴れたり、手元がないと不安で何もできなかったりする子どもが増えてきていると言われていますが、それはスマホやゲーム、ネットへの依存度が高くなってきているからだと考えられます。



- 【依存度がさらに高くなってくると・・・】
- ・昼夜が逆転し、生活習慣が乱れる
 - ・暴力的な行動が増える
 - ・必要以上に友だちに気をつかう
 - ・不登校になる場合もある など

スマホの危険性知っていますか? 子どもが被害者にも加害者にもなる可能性があります。

言葉の行き違いから発展するSNSによるトラブル



友達とのちょっとしたSNSでのやり取りが、相手に誤解を与え、トラブルになったケース。このような些細なことから、いじめにつながったり、自殺者が出たりする事件も起こっています。目の行き届きにくいSNSでのやり取りには、細心の注意が必要です。

ゲーム機でも犯罪被害にあいます

子ども達が、ふだんから遊んでいるゲーム機や音楽プレイヤーでもかんたんにインターネットにつながります。親が知らない間にSNSを通して、見知らぬ大人にだまされたり、性犯罪にあたりする被害が増えています。



※SNSとは、LINEやTwitterなどのソーシャルネットワークサービスのことです。

実際にトラブルにあった青少年のうち、約9割がフィルタリングサービスに未加入なのだ。有害サイトアクセス制限・アプリ利用制限・時間設定など使い始めにきちんとフィルタリング設定しないと危険なのじゃ~

