

令和4年度 第1回学校保健委員会

「スクリーンタイムについての課題把握と対応策」

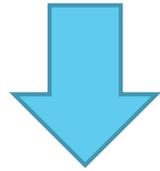
テーマ設定の背景



- ・夜遅くまでの電子機器の使用で睡眠不足となり、体調不良を訴える生徒がいる。
- ・電子機器の利用による健康面への影響は？
- ・今年度もスクリーンタイムについて取り上げて、メディアと上手に付き合う習慣をつくる。

アンケート調査の流れ

- ① 全校生徒にアンケートの実施
< 使用時間・生活習慣・心身の健康状態 >



- ② アンケートの集計・昨年度との比較
昨年度、内科校医（久保田先生・荒木先生）
からの助言の確認



テレビ、スマートフォン、タブレット、ゲーム機など
電子機器の使用時間をもとにグループ分けをした。



少ない

A

1時間以下

中くらい

B

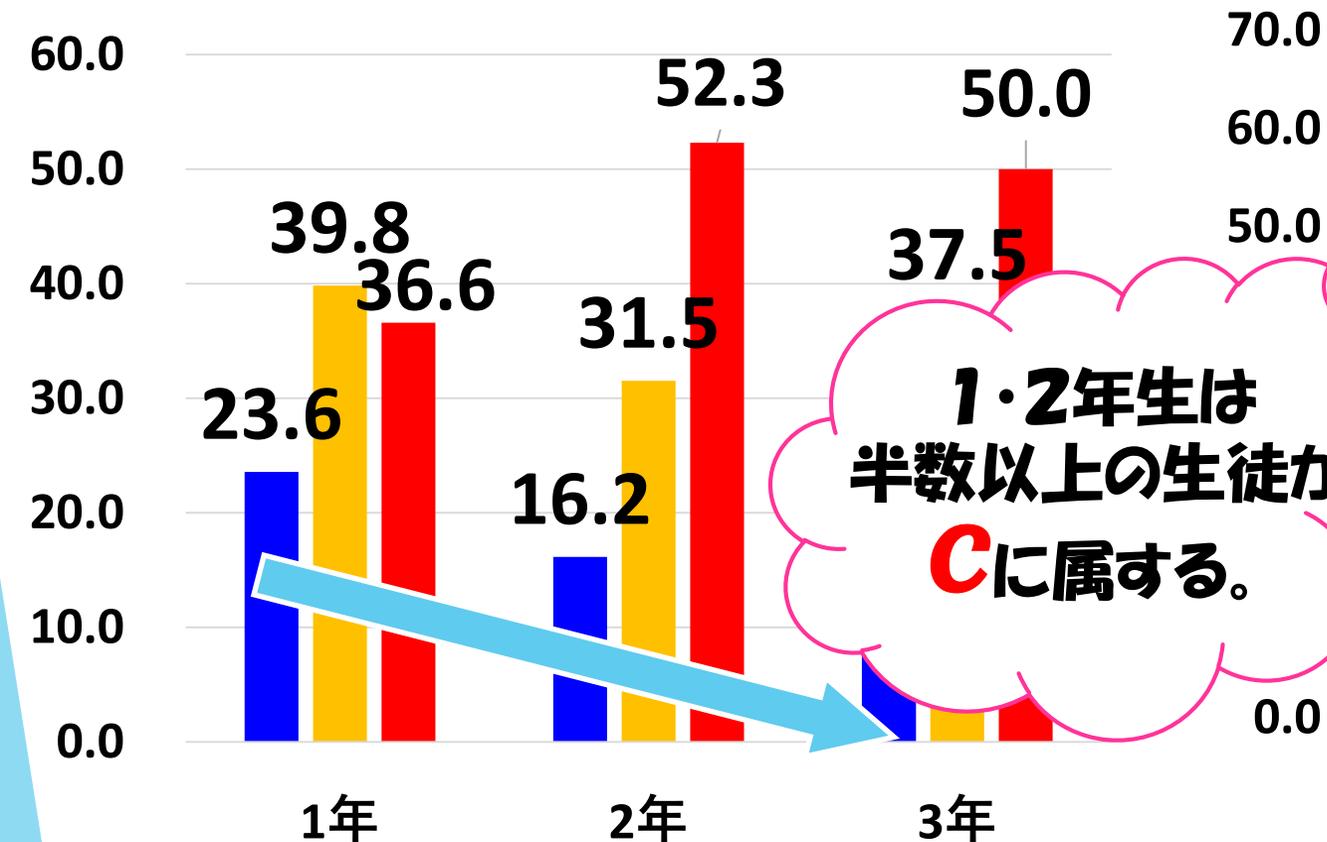
**1時間より多く、
3時間より少ない**

多い

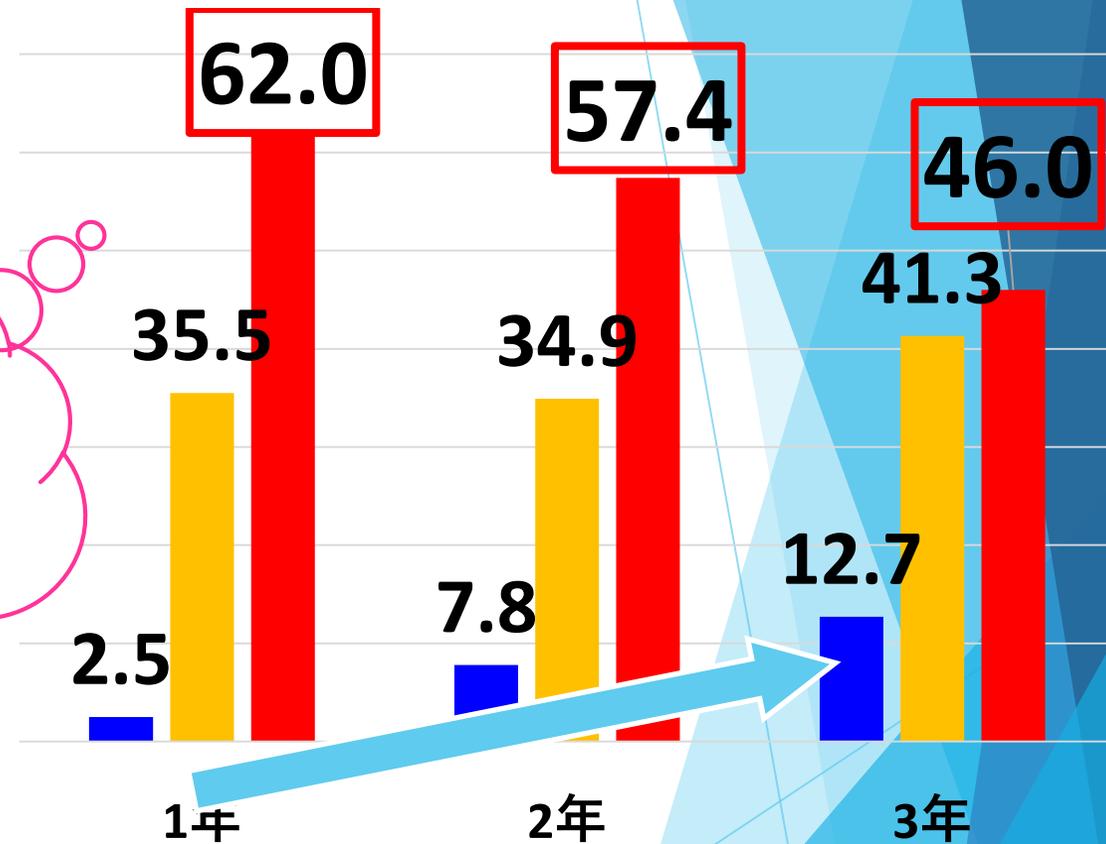
C

3時間以上

学年別、各グループの割合



■ A ■ B ■ C
昨年度 (令和3年度)



■ A ■ B ■ C
今年度 (令和4年度)

電子機器の使用時間と 生活習慣の関係

自分の平日(月～金曜日)の生活を振り返る

質問① 朝食を毎日食べますか？

質問② 睡眠時間はどのくらいですか？

質問③ 家庭での学習時間はどのくらいですか？

質問④ 毎日の生活は充実していますか？



質問① 朝食を毎日食べますか？

0% 20% 40% 60% 80% 100%



■ いつも食べる

■ 食べる方が多い

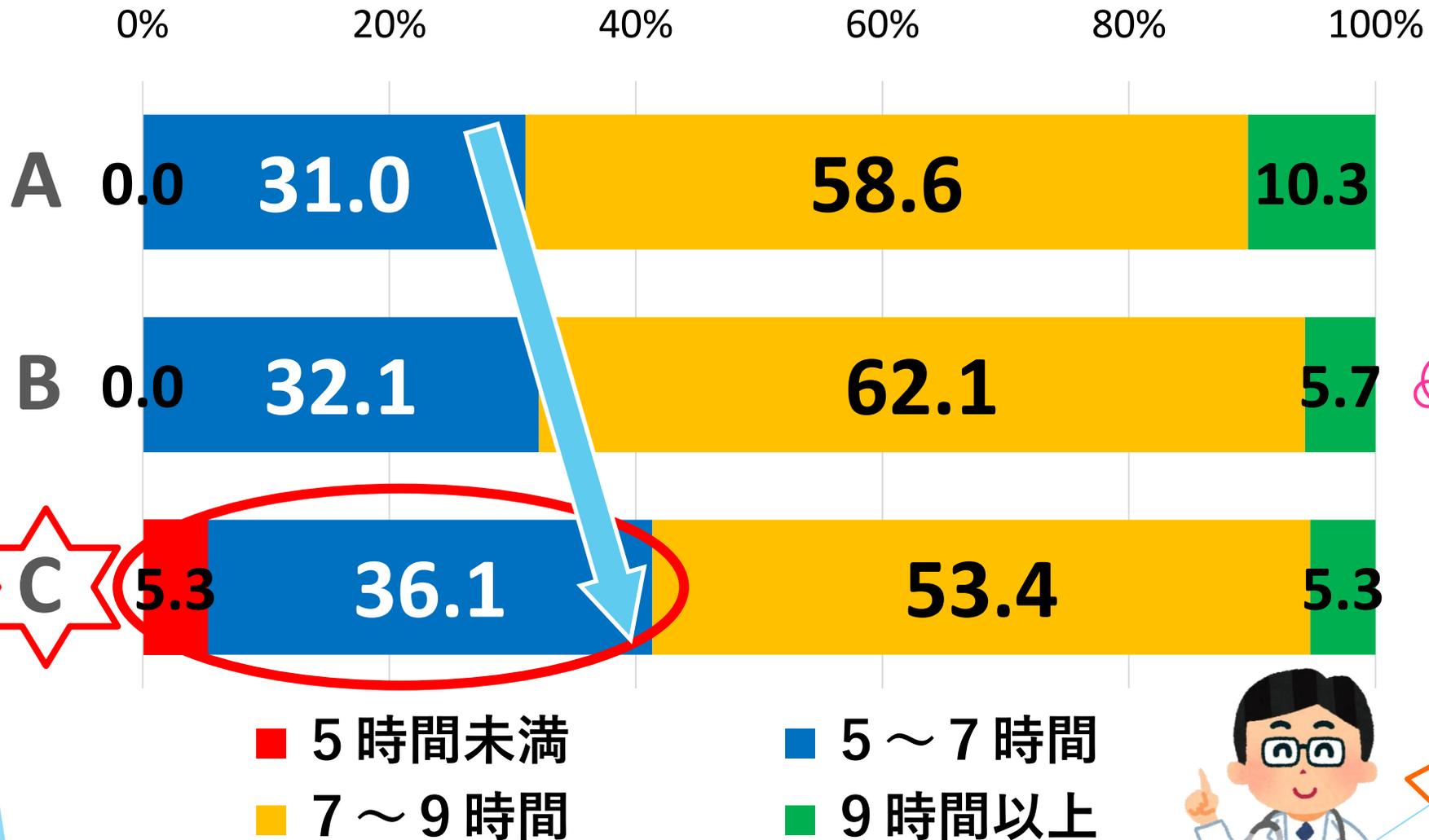
■ 食べない方が多い

■ いつも食べない

いつも食べる生徒の割合は、**A**が最も多く、**C**が最も少ない。



質問② 睡眠時間はどのくらいですか？



睡眠時間が
7時間以下の人
は**C**が最も多い。

睡眠7時間以下と
C群との関連性が
認められます。



日本は睡眠不足の国？！

日本人全体の課題！！

中学生(14~17歳)の理想の睡眠時間は**8~10時間**。

最低でも**7時間**は確保しなければなりません。

世界の国々と比べても、**日本人の睡眠時間の短さ**は問題視されている。

世界の平均睡眠時間OECD 国際比較調査(2014年)

1	南アフリカ	9時間22分
2	中国	9時間2分
3	インド	8時間48分
4	ニュージーランド	8時間46分
5	アメリカ	8時間36分
5	スペイン	8時間36分
・	・	・
・	・	・
・	・	・
28	日本	7時間43分
29	韓国	7時間41分

同じくOECDが発表している、11の指標からなる「幸福度」ランキングでも、完全に一致はしていないが総じて睡眠時間の長い国ほど幸福度が高く、短い国ほど低い傾向が示されている。

中学生にとって望ましい生活【睡眠編1】

心身の成長や健康の維持にとっても、学業の向上においても、**十分な睡眠(時間と質)**の確保は重要である。

電子機器の使用により、睡眠時間が減少しているとしたら、**要注意！！**

夜間の使用では、睡眠障害が問題に…



中学生にとって望ましい生活【睡眠編2】

寝る直前まで明るい画面を見ていると、
脳が「昼間だ」と錯覚し、覚醒してしまう…

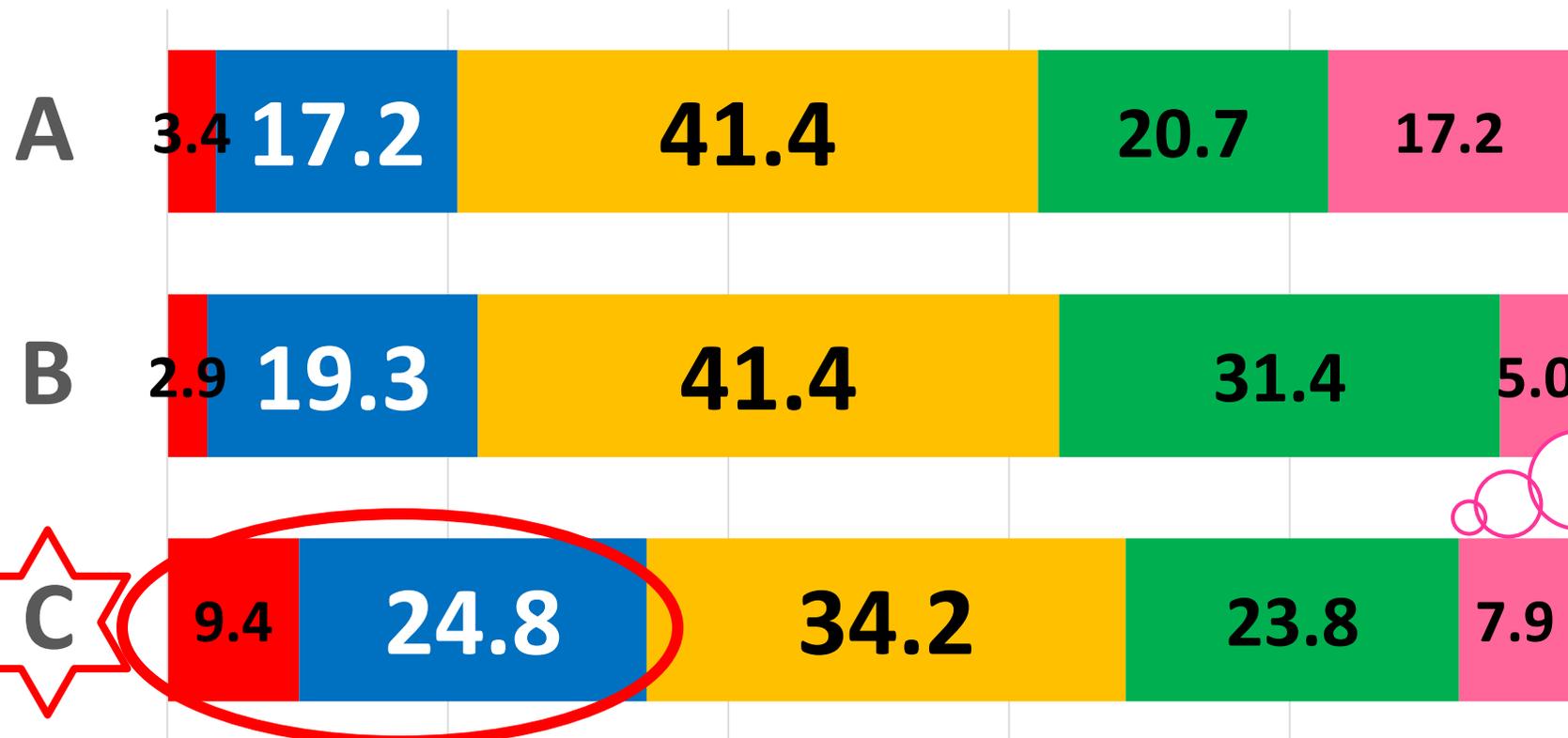
寝る**1時間前**からは**電子機器の**
使用をやめる！（理想は**2時間前**です！）

夜間はテレビやパソコンなどの**電子機器**
の画面を見すぎないようにする。



質問③ 家庭での学習時間はどのくらいですか？

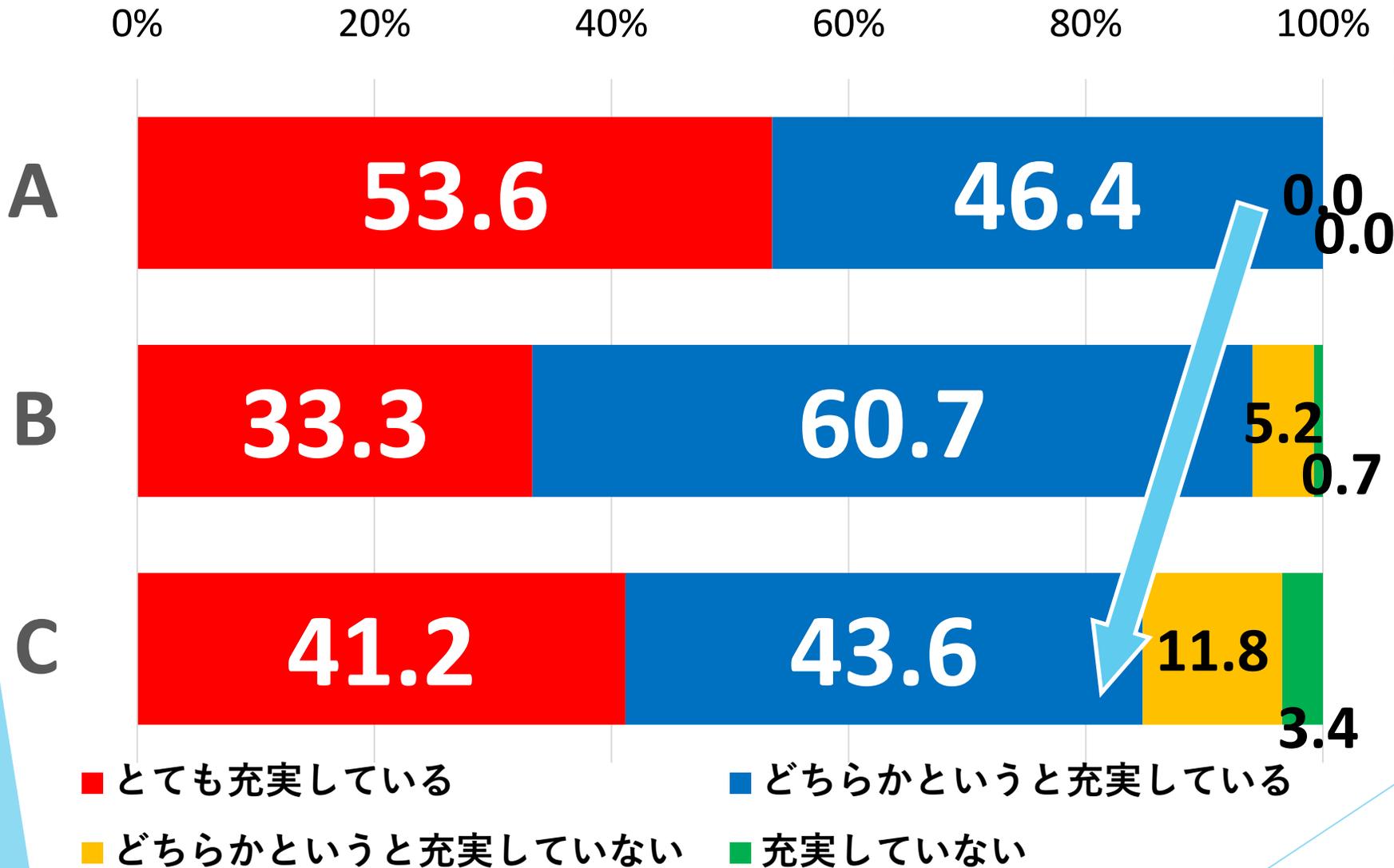
0% 20% 40% 60% 80% 100%



CはA・Bに比べ勉強を全くしないまたは1時間未満の人が多く。

■ 全くしない ■ 1時間未満 ■ 1~2時間
■ 2~3時間 ■ 3時間以上

質問④ 毎日の生活は充実していますか？



使用時間が長いほど、「充実していない」と感じている人が多い。

電子機器の使用時間と 心身の健康状態の関係

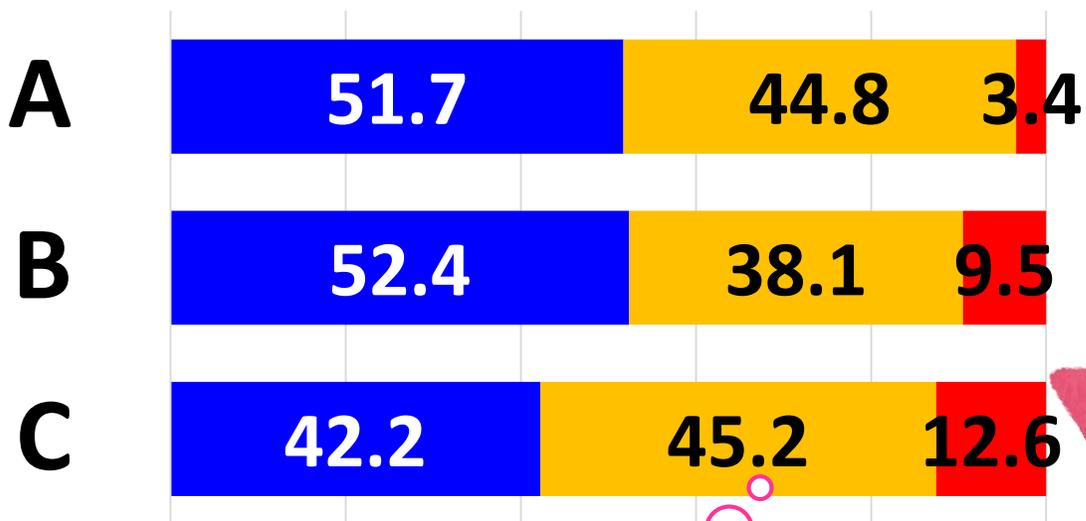
最近1か月の心身の状態について振り返る

- ①体がだるい
- ②目がつかれる
- ③頭痛や肩こりがする
- ④イライラする
- ⑤集中力が続かない
- ⑥昼間、眠くなる
- ⑦何もやる気がしない



①体がだるい

0% 20% 40% 60% 80% 100%

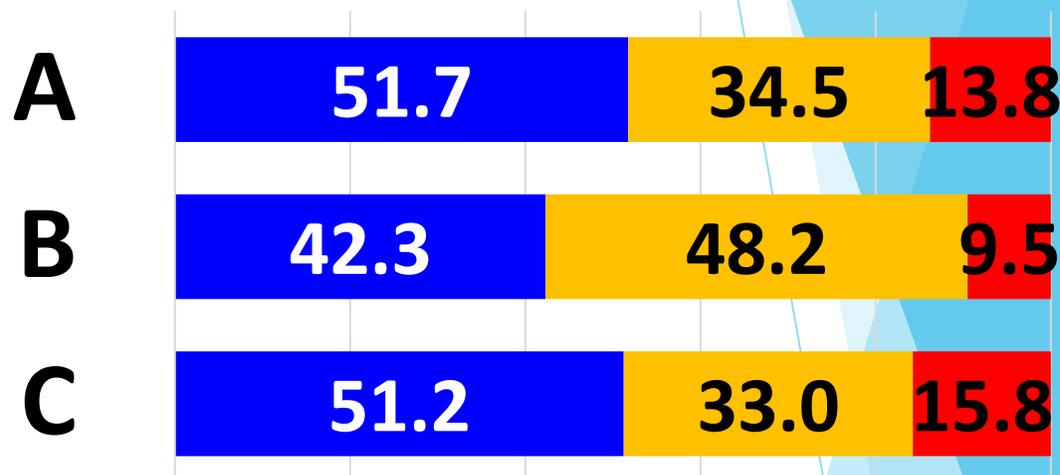


■ ない ■ ときどきある ■ よくある

使用時間が長いほど、「よくある」と感じている人の割合が高い。

②目が疲れる

0% 20% 40% 60% 80% 100%



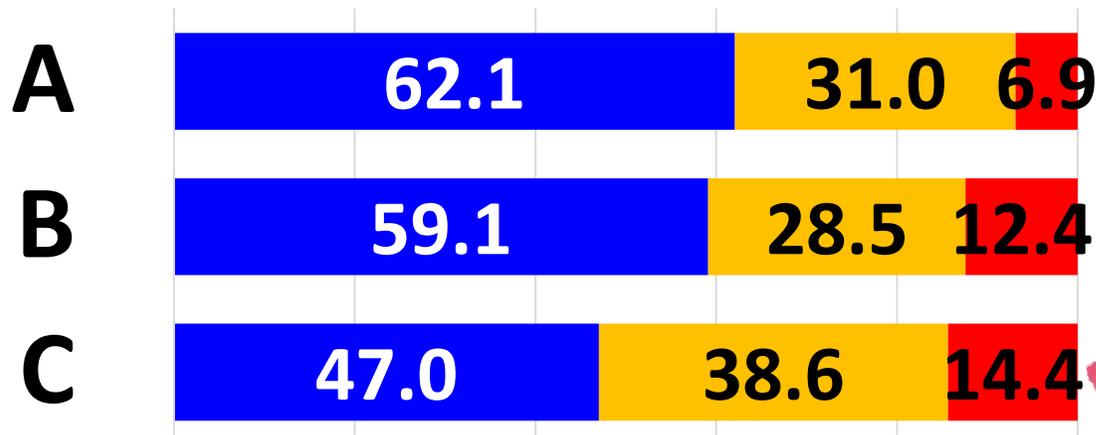
■ ない ■ ときどきある ■ よくある

1時間に1回は遠くの景色を見たいして、電子機器から離れて目を休ませましょう。



③頭痛や肩こいがする

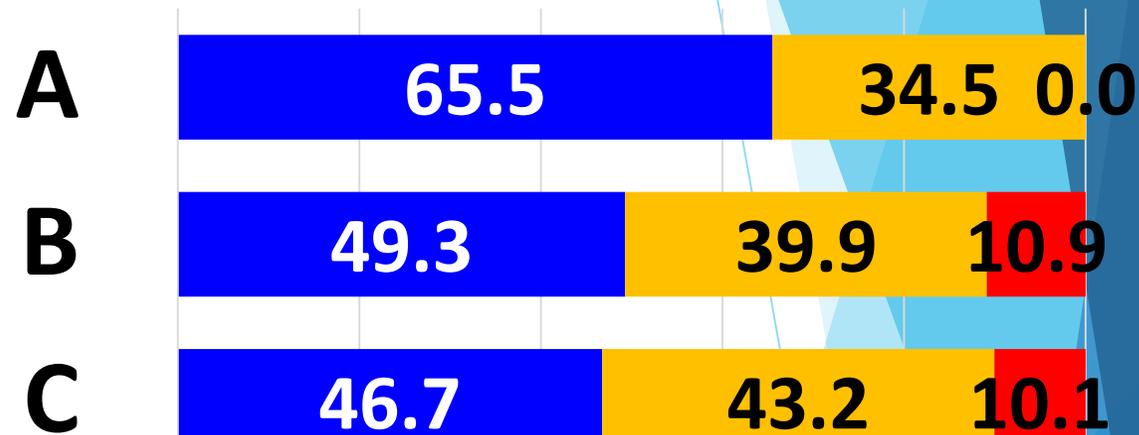
0% 20% 40% 60% 80% 100%



■ ない ■ ときどきある ■ よくある

④イライラする

0% 20% 40% 60% 80% 100%



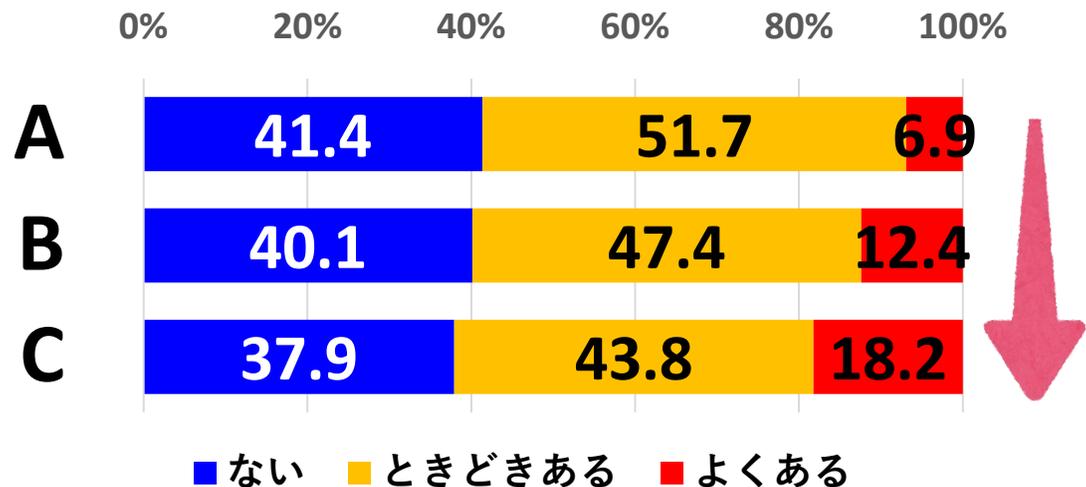
■ ない ■ ときどきある ■ よくある



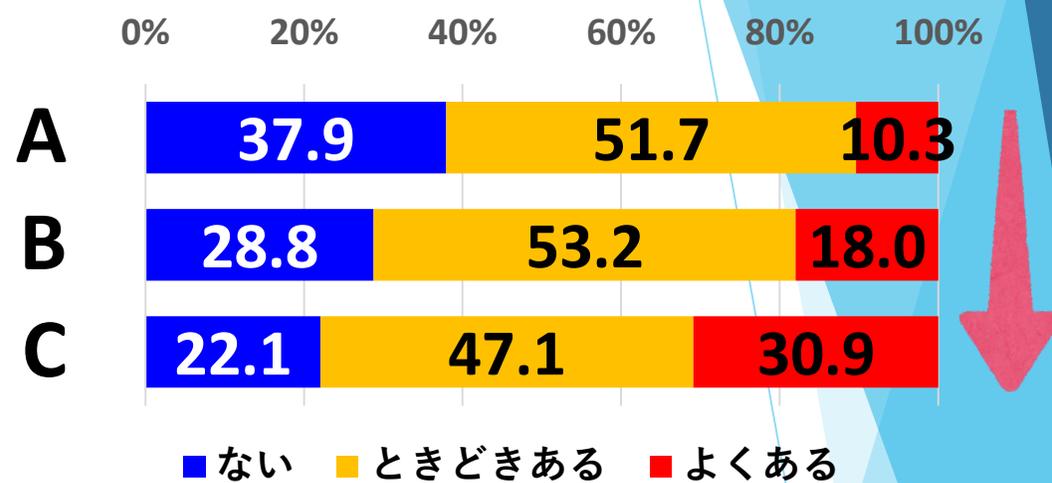
電子機器の使用環境(照明や姿勢など)にも注意すべきでしょう。



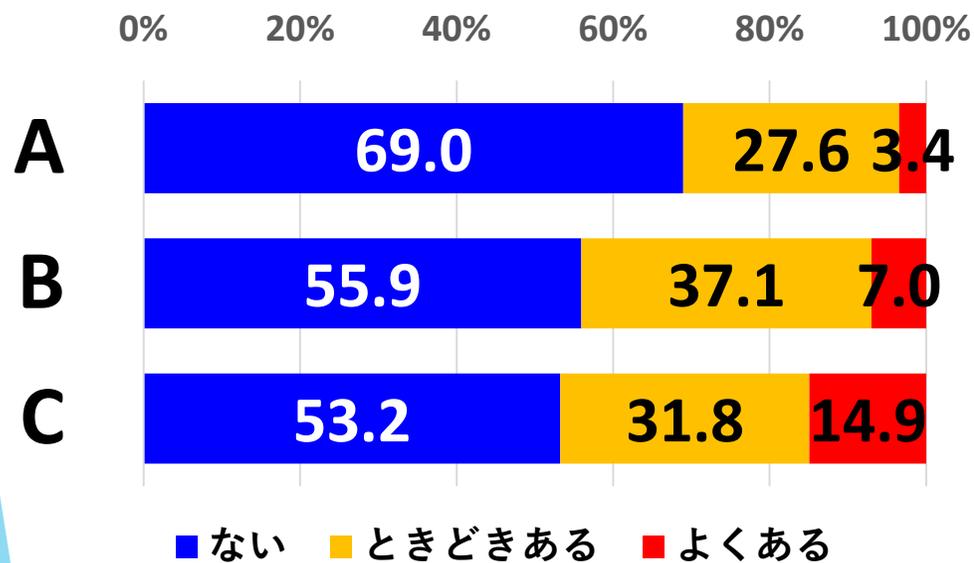
⑤集中力が続かない



⑥昼間眠くなる



⑦やる気がしない



特に⑤⑥⑦では、3つのグループに明確な差が見られた。

使用時間が長くなるほど、マイナス要因が増加する。



中学生にとって望ましい生活【心身の健康編】

電子機器の長時間・連続使用により、**交感神経の興奮状態**がつづく。



自律神経のバランスが崩れ、
だるさや頭痛、気力の低下につながる可能性が…

集中力や気力の低下は、
学業の成果に直結すると思いますので、
改善できるといいですね。



まとめ

- ・電子機器の使用時間が短いグループほど、規則正しい生活を送っている人の割合が高く、生活の充実度も高い。
- ・昨年度よりも、電子機器の使用時間が長い人が多くなっている(特に1・2年生)。
- ・電子機器の長時間の連続使用は、生活リズムの乱れや身体トラブルの原因になりうる。
- ・電子機器の使い方に気をつけ、規則正しい生活を送ることで、心身の成長や健康、学力の向上につながる。



電子機器の使用において気をつけること

- ①適切な照明をつけて、明るい環境で使用する。
- ②連続使用が**1時間**を超えないようにし、途中で**10～15分の休憩時間**をつくる。
- ③使いすぎを防ぐため、終わりの時間を決めて、時計を見ながら使う。
- ④質の良い睡眠のために、寝る**1時間前**からは画面を見ない。



ご清聴ありがとうございました。

