



子どものスマホ保有率が高くなっている現状を受け、児童及び保護者に対して、メディアが健康に与える影響についてエビデンスを基に講話をいただき、メディアコントロールについて講演会を行いました。「あたま」の体操やクイズなども交えながら、分かりやすくお話ししてくださいました。講話の内容を一部紹介します。

メディアが健康に与える影響 ～ネットやスマホの使い方を見直そう～

ネット健康問題啓発者養成全国連絡協議会

公式インストラクター及び開発委員 小杉 一浩 氏

○ ゲーム障害は病気

- ・ WHOによりゲーム障害は病気と決定された。それらを治すためには、専門的な治療が必要であるが、福島県に専門の病院はないのが現状である。

○ 目への影響

- ・ スマホの長時間使用により後天内斜視（寄り目）や外斜位（片目だけ外に向く）になりやすいことを画像を提示しながら説明。
- ・ スマホ長時間使用により眼球が横に伸びることも分かっている。焦点がずれるので、ぼやけて見えたり二重に見えたりする。一度伸びると元に戻らない。視力 1.0 未満の子どもが年々増加している。福島県の子どもの視力は、全国と比較すると、低下している。

★ 予防法 20-20-20 ルール ★

【画面を 20 分見たら、20 秒間、20feet（6m）先を見て、目の緊張をほぐす。】

○ 成績への影響

- ・ 「ながら勉強」とは、「LINE」「音楽」「ゲーム」「動画」など見ながら勉強すること。「ながら勉強」をすると、1日の勉強時間が多くても、成績に影響する。
- ・ スマホが机の上など、見えるところやすぐ手に届くところにあるだけでも、思考力は低下する傾向がある。**学習中は、別室に置くなど完全に離す**ことが大事である。

○ 福島県の中学生のスマホ所有率・影響についてアンケートの結果より

- ・ 中学生のスマホ保有率は、全国に比べてやや少ないが、8割近くの生徒が保有している。
- ・ スマホの使用時間は、1～3時間の生徒が多いが、8時間以上という生徒も10%いる。
- ・ 「インターネット上で知り合った人と実際に会ったことがある」という生徒が、一定数いる。



《児童・保護者の感想》

- ・ 小杉先生の話聞いて、家に帰ってから親と改善点を話し合い、タブレットやゲーム等を上手に使っていきたいと思いました。（児童）
- ・ 子どもは、先生の話に思い当たることがたくさんあったのではないかと思います。家に帰ってから子どもと話をしてみたいです。これからどうしたらいいかを考える良い機会となりました。（保護者）