



保護者様へ

**ノーテレビ・ノーゲームデー調査／ネット利用に関する調査の結果** について

11月に実施しましたノーテレビ・ノーゲームデー調査及びネット利用に関する調査のご協力ありがとうございました。結果につきましては、裏面及び別紙に記載しておりますのでご一読をお願いします。調査の結果、所有率の高さに対して決まりを守って使用している児童が少ないことがわかりました。

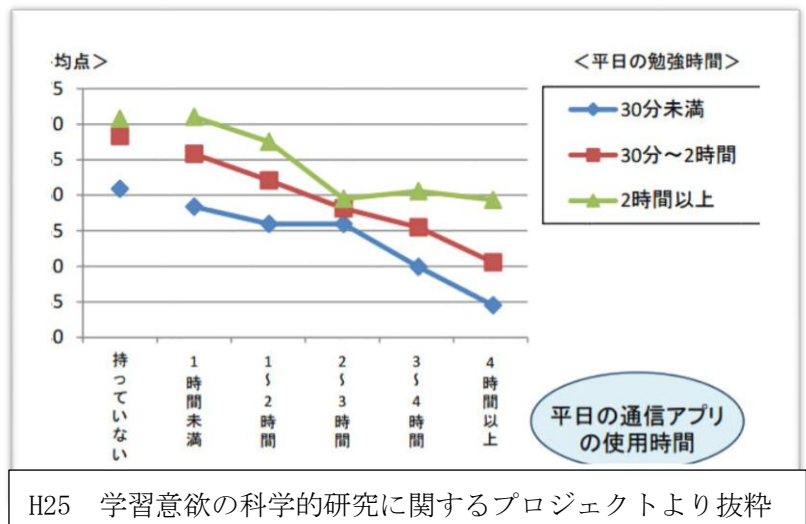
コロナ感染症の感染拡大前に比べて、ネット・ゲームの利用時間は増加したとの調査結果がでています。(厚生労働省：新型コロナウイルス感染症に関わるメンタルヘルスに関する調査) 中でも10代の利用時間増加率が6割近くと1番割合が多く、次いで多い20代の2倍近く増えていることがわかっています。スマホ・ゲームなどは子供たちに様々な影響をもたらします。情報検索や娯楽等で大変便利な機器ですが、使い方次第でデメリットも生じてきます。

● 前頭前野（判断、意欲や理性を司る）の抑制

脳の前頭葉という部分は、我々の判断力・意欲・理性等をコントロールしています。長時間スマホを使う事で、前頭葉の機能を抑制し我慢ができない、無気力、暴言を吐いたりイライラしやすくなる等の変化をもたらします。

● 学力の低下

家で長時間勉強を頑張っても、スマホを1時間以上使っていれば学力が低下するという研究結果が出ています。(H25 仙台市：学習意欲の科学的に関するプロジェクト) 2時間以上勉強するけど、スマホも4時間以上使ってしまう子は、勉強していない子よりも点数が低くなってしまったとのことです。



SNS やゲームによる問題は様々です。課金や誘拐・犯罪、依存してしまうことで引きこもりや肥満なども増えているようです。保健室にも、睡眠不足で頭痛や体調不良を訴えて来室する児童がいます。睡眠不足の理由の多くがYoutube やゲームでした。

子供たちの脳や体はこれからどんどん成長していきます。ですが、1番影響を受けやすい時期でもあります。これからも子ども達が健やかに成長していけるように、使い方の約束を作ったり、ノーゲーム・減ゲームの日を設けてもらったり、ご家庭の方でも今一度子供たちとお話をしてみてください。学校でも指導を行っていきますが、正しく利用できるようにご家庭でもご指導をよろしくをお願いします。