

# 子どもたちの メディア機器利用

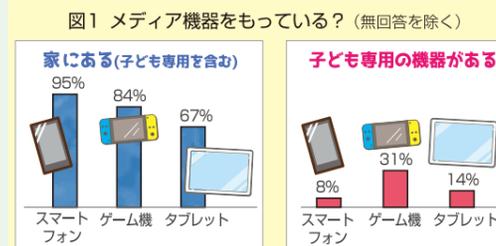


子どもたちはメディア機器をどれくらい使っているのでしょうか。  
 今回は、ほぼ回収が終了した**小学2年質問票の結果から**調べてみました。

(2023年1月10日時点の千葉ユニットセンターのデータに基づく暫定的な結果です。回答4072件)

## Q ゲーム機、スマートフォン、タブレット 持ってる？

まず、機器を持っているご家庭がどれくらいあるか、見てみましょう(図1の左)。  
 スマートフォン(iPhone、Androidなど)は95%のご家庭が持っていました。



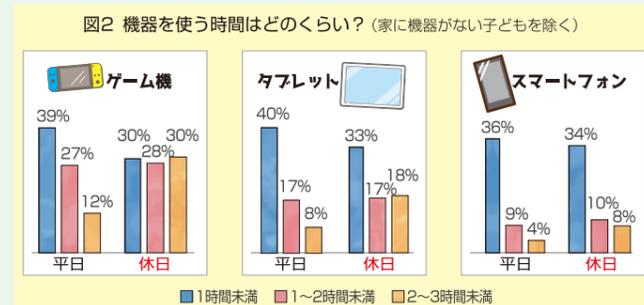
ゲーム機は84%、タブレット(iPad、タブレットPCを含む)は67%のご家庭が持っており、かなり普及していることがわかります。

では、小学2年生は、どれくらいの子どもたちが自分専用の機器を持っているのでしょうか(図1の右)。  
 約3人に1人の子どもたち(31%)は、自分専用のゲーム機を持っています。  
 自分専用のタブレットを持っている子どもたちは14%でした。タブレットは学習用として持っていることが多いかもかもしれませんね。  
 自分専用のスマートフォンを持っている子どもたちは8%でした。



## Q 機器を使う時間はどのくらい？

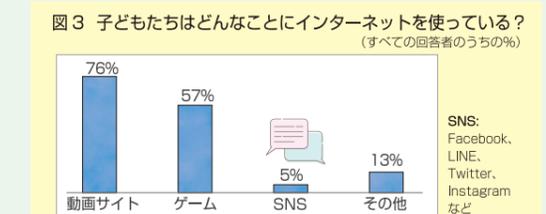
機器を持っているご家庭の中で、子どもたちがどれくらいの時間、機器を使うのかを調べてみました。



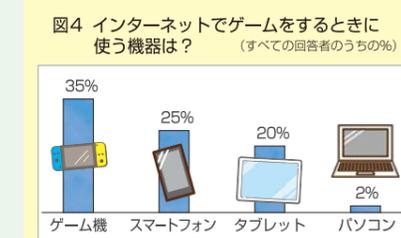
平日も休日も、1日のうちでゲーム機、スマートフォンやタブレットを使う時間は1時間未満という子供たちが多くいます(図2の青色の棒グラフ)。  
 平日に機器を2時間以上使う子どもたちは、ゲーム機で12%、タブレットで8%、スマートフォンで4%でした。  
 休日になると2時間以上使う子どもたちが増え、ゲーム機で30%、タブレットで18%、スマートフォンで8%でした(図2の黄色の棒グラフ)。

## Q どんなことにインターネットを使っているの？

一番多いのは動画サイトで76%の子どもたちが利用していました。次に多いのがゲームで57%の子どもたちが利用していました。(図3)



インターネットでゲームをするときに使う機器は、ゲーム機が35%と多いですが、スマートフォンやタブレットを使ってゲームをする子どもたちも25%、20%と、少なくないようです。(図4)



# メディア機器の健康への影響 Point

メディア機器はとても便利ですが、使い方に気を付けないと、健康に悪影響を及ぼすことがあるので、大人も子どもも注意が必要です。

## 1 睡眠不足や睡眠の質の低下が起こりやすい

以前、千葉ユニットセンターでご協力いただいた調査でも、メディア機器と就寝時刻について分析しました。その結果、スマートフォンやゲーム機を使っている子どもたちは、使わない子どもたちに比べて、普段の就寝時刻が遅い(夜10時以降)子どもが2倍から4倍多いことがわかりました。

### なぜ、睡眠不足や睡眠の質の低下が起こるの？

スマートフォンやゲーム機などの機器から出る明るい光には、ブルーライト(青い光)というエネルギーの強い光が含まれています。

この光が目に入ると、脳が昼間と勘違いして、メラトニンという睡眠を促すホルモンの分泌が抑えられてしまいます。すると、体内時計が乱れて、夜になっても眠れなかったり、睡眠の質が悪くなったりします。  
 また、ゲームで脳が興奮しても寝つきが悪くなります。ブルーライトの影響は2時間くらい続くため、良い睡眠を取るためには、寝る2時間前からスマホやゲームから離れることが良いとされています。



## 健康と睡眠

睡眠が十分にとれないと、寝ている間に分泌されるホルモンのバランスが乱れます。

- 成長ホルモンという、子どもにも大人にも重要なホルモンの分泌が抑えられます。(右の表)
- レプチンという食欲を抑えるホルモンの分泌が減り、グレリンという食欲を増進させるホルモンの分泌が増えます。その結果、必要以上にたくさん食べてしまいます。

成長ホルモンの働き	成長ホルモンの低下で起こりやすいこと
骨を成長させて、量を維持する	骨粗しょう症(骨が弱くなる)
筋肉を発達させて、量を維持する	筋力の低下
脂肪を分解する	血中コレステロール増加 肥満
血糖値を調節する	糖尿病
免疫機能を高める	感染症などにかかりやすくなる
健康な皮膚や髪をつくる	皮膚が乾燥する、荒れる
記憶力、認知機能を高める	認知機能の低下
性ホルモンの分泌を促し、生殖機能を保つ	生殖機能の低下
精神の安定を保つ	疲れやすい、やる気が出ない、落ち込む

## 睡眠と記憶

脳は、日中に学習したことや体を動かした記憶を、睡眠中に定着させていることがわかってきています。  
 学力や運動能力を上げるためにも十分な睡眠が必要ですね。

## 小学生の望ましい睡眠時間

アメリカ睡眠財団は、6~13歳の子どもの睡眠時間は9~11時間が望ましいとしています(成人は7~9時間)。  
 日本人は子どもも大人も、海外に比べて睡眠時間が少ないと言われています。心と体の健康のためにしっかり睡眠をとりましょう。

## 2 運動不足、日照不足

メディア機器を長時間使う人は、体を動かすことや外に出て日光を浴びることが少なくなる傾向があります。このような生活パターンも、骨粗しょう症や肥満の原因になります。

外に出ること、体を動かすことを心がけましょう。



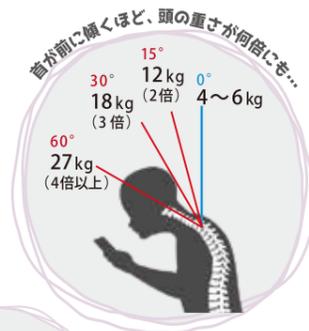
## 3 スマホ首

メディア機器を見るとき、首が前に傾き、うつむいていませんか。

首が前に傾くほど、頭の重さが2倍、3倍、4倍になって首の筋肉に大きな負担がかかります。

このような姿勢を長く続けると、首や肩の筋肉がこわばって、頭痛や首の痛み、肩こりや、腕のしびれが出ることがあります。

また、首から肩の筋肉が固まると、首が太く、肩に埋もれたようになっていたり、二重あごになることもあります。

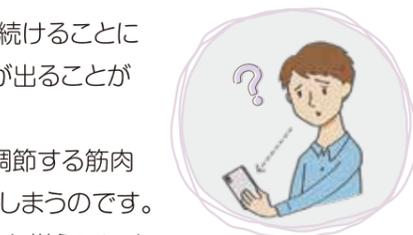


## 4 スマホ腱鞘炎 (けんしやうえん)

親指を使って長時間スマートフォンを操作する人は、親指の使い過ぎで指の付け根の腱鞘炎が起こり、痛みが出ることがあります。

また、スマートフォンを小指に乗せて持つことが多い人は、小指が変形して、しびれたり痛みが出たりすることがあります。

スマホを持つときの姿勢や、持ち方、操作の仕方にも注意が必要です。



## 5 スマホ老眼、急性内斜視

スマートフォンだけでなく、タブレットやゲーム機、パソコンなどを長時間見続けることによって、若い人や子どもでも、近くが見えにくくなるなど老眼のような症状が出ることがあります。

特にスマートフォンのような小さい画面を見ると、目のレンズ（水晶体）を調節する筋肉に負担がかかって筋肉疲労を起こし、ピントを合わせることができなくなってしまうのです。また、子どもや若い人の内斜視（片方の黒目が内側に寄って戻らない状態）も増えています。これも、画面を長時間見続けることによって縮んだ筋肉が戻りにくくなるためと言われています。

画面から出るブルーライトの強い光も眼を疲れさせます。目の疲れによって、視力が低下したり、肩こり、頭痛が起こったりすることもあります。

画面を見続けたら意識的に休憩を挟み、目を休ませるようにしましょう。

(右ページ下「20-20-20ルール」参照)



## 6 スマホ脳過労、スマホ認知症

若い人でも、スマホの使い過ぎで、記憶力・集中力が低下したり、注意力が散漫になったり、認知症と同じような症状が出ている人がいます。

動画などをただ見ているつもりでも、脳にはたくさんの情報が流れ込み、脳が疲れてしまうことが原因と言われています。



### メディア機器が身近にある子どもたちに必要なこと

#### 安全に利用する能力

今の子どもたちは「デジタルネイティブ世代」や「Z世代（インターネットが普及している時代に生まれた世代）」と呼ばれ、インターネットを使える機器が身近にあります。

学校教育でもインターネットが活用され、新型コロナウイルス感染が広がってからは、オンライン授業を始めた小学校もあります。そのため、多くの子どもたちはインターネットを利用する能力が高く、親が気付かないうちに、さまざまな情報にアクセスすることがあるかもしれません。

安全に利用するためには、危険な情報、誤った情報を取り入れないように、親も子もインターネットを上手に利用する能力を高める必要があります。

#### 自分をコントロールする能力

インターネット上には魅力的な情報があふれています。ゲームをしたり、動画を見たり、検索をしたりしていると、ついつい時間をとられがち。自分の大切な時間や健康を奪われないように、自分の生活をコントロールできる能力を身に付けることが大切です。

時々、親子で話し合いながら、メディア機器の使い方とルールを見直してみましょう。



内閣府他の省庁では、子どもたちが安全にインターネットを利用できるよう様々な情報を提供しています。保護者向けリーフレットも掲載されていますので、参考してみてください。

内閣府サイト「ネットの危険から子供を守るために」  
([https://www8.cao.go.jp/youth/kankyuu/internet\\_use/index.html](https://www8.cao.go.jp/youth/kankyuu/internet_use/index.html))



### Check! 「20-20-20ルール」で目を休ませよう!

アメリカ検眼協会は、眼精疲労予防のために、画面を20分見たら、20秒以上、遠く\*を見て目を休ませる「20-20-20ルール」を推奨しています。\*20フィート(約6メートル)以上離れたところ



20分ごとに

20秒以上

20フィート(約6メートル)以上離れたところを見る