

保護者の皆様へ ～児童生徒のスマホ・ゲーム等の利用について～ 大和町教育委員会

家庭と学校が協力し合って 子供たちの自己管理能力を高めましょう

今年度のスマホ・ゲーム等の利用に関するアンケートから、子供たちのスマホ・ゲームの利用時間が増加し、睡眠時間が十分にとれず、学習の定着にも影響が出ている様子が分かりました。

子供の「自己管理能力」はスマホ・ゲーム等の利用を押さえることから身に付きます。適正な睡眠時間と1日1時間以内のスマホ・ゲーム等の利用が、規則正しい生活につながります。

睡眠は、脳や心身の休息、成長ホルモンの分泌に必要なものです。成長期にある児童生徒にとって、適正な睡眠時間は、非常に重要です。また、学習したことを定着させるために、睡眠が重要な役割を果たしていることも、脳科学的に解明されてきています。**※ 睡眠時間を7時間確保できている：小6で70%、中学生で30%**
【適正な睡眠時間】「までえに」(生涯学習課発行)から
就学児(6～13歳)…9～11時間 ティーンエイジャー(14歳～17歳)…8～10時間



子供たちのスマホの利用は、睡眠時間や家庭学習を行う時間に影響する以外に学力の定着にも影響することや、スマホで動画・音楽サイトやLINE等の無料通話アプリをしながら勉強すると、学習効果が上がらないということも分かってきました。

【スマホを横目にしながら3時間勉強しても成果は30分】(榊浩平著「スマホはどこまで脳を壊すか」から) **※ 平日1時間以上スマホを利用している：小学生約80%、中学生90%**
※ 午後9時以降のスマホ等を利用している：小学校高学年で40%、中学校で70% **※ よく利用するサイト(アプリ)：「動画・音楽」「ゲーム」「無料通話(LINEなど)」**

※ 令和5年度町スマホ等の利用に関するアンケート調査結果



フィルタリングをかけないことによる子どもたちのネット上のトラブルや、他人を傷つけるようなことを書き込まない等の守るべきルールを軽視することにより、いじめ等に波及していくトラブルも実際に確認されており心配されています。

◇大和町教育委員会から保護者の皆様へのお願い◇

- ・適正な睡眠時間を確保し、スマホ利用を一日1時間以内に抑え、子どもたちが各ご家庭で、健康的に楽しく有意義に過ごせるようご配慮願います。
- ・お子様がスマホやゲーム機等を利用するにあたり、各ご家庭で安心安全なルールについて、お子さんと話し合っ決めてくれるようお願いいたします。
- ・保護者の方がお子さんの使用しているアプリやサイト等についての理解を深め、適切な使用ができるよう、使用について一緒に考えていただくようお願いいたします。
- ・フィルタリングやアクセス制限の管理を必ずお願いいたします。



睡眠時間を8時間確保し、スマホ利用を1時間以内におさえることが、**よい生活習慣と家庭学習の習慣**につながります。学校とご家庭が共に協力し合っ、子供たちの**自己管理能力を高める**ことが大切です。