

スマホ・ゲーム等の依存について考えよう



9月中旬に生活ふりかえりアンケートを行いました。結果をもとにスマホ・ゲーム等の依存度別に各項目を比較しました。

みなさんはこのグラフを見てどんな感想をもちましたか？

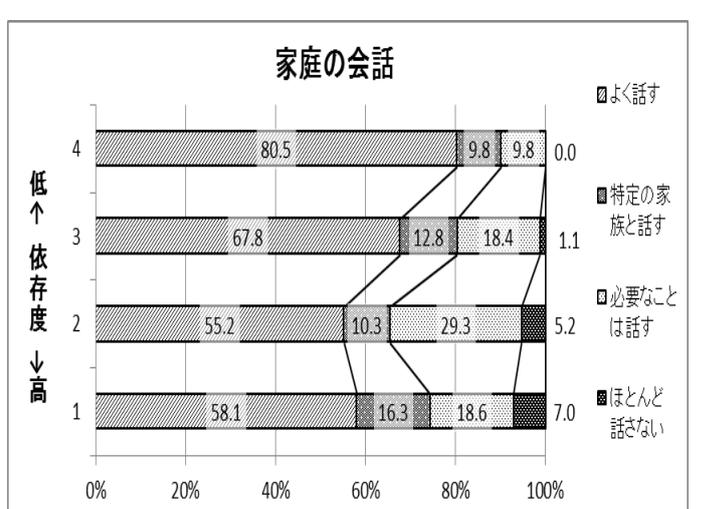
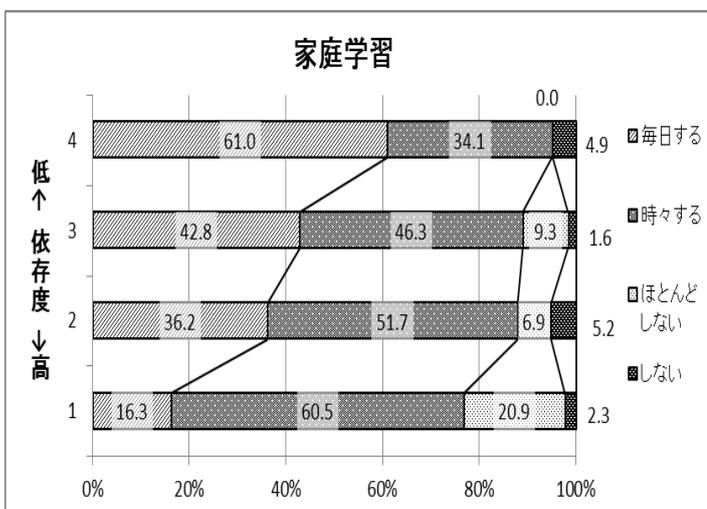
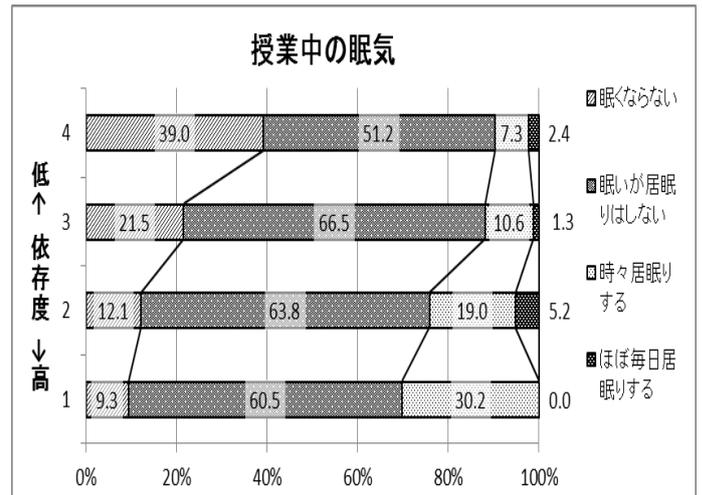
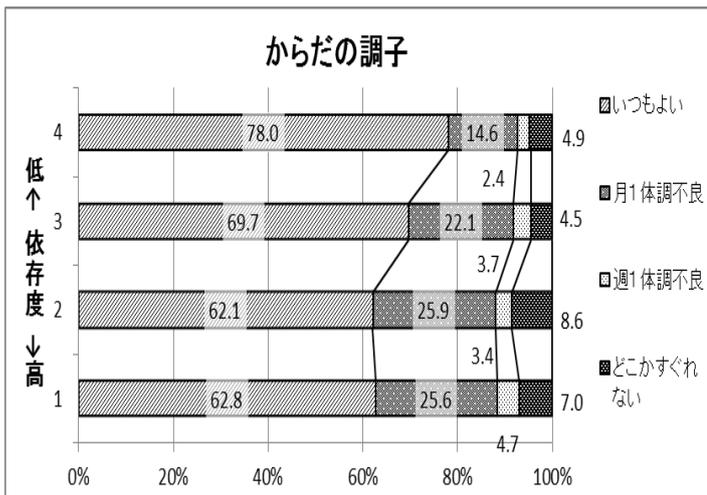
低
↑
依
存
度
↓
高

	平均就寝時刻	平均睡眠時間
依存度4	22時46分	7時間16分
依存度3	23時07分	7時間07分
依存度2	23時14分	6時間56分
依存度1	23時34分	6時間48分

全校生徒の平均就寝時刻と睡眠時間です。

依存度が高くなるほど、寝る時刻は遅くなり、睡眠時間も少なくなっています。

中学生の理想的な睡眠時間は8~10時間とされています。しかし、現実には塾や部活等で理想通りにはいきませんね。それでも最低7時間は体のために必要です。



スマホやゲーム等の依存度が高いほど、授業中の居眠りが多い、身体の調子がすぐれない人が多いなどの結果が改めてはっきりしました。

また、依存度が高い人ほど家庭学習をしない人が多くなり、家族との会話もほとんど話さない人が多くなるという結果がでました。

生活リズムをとり返そう！



スマホやゲームの依存度が高いと、睡眠時間が少なくなることが、アンケートの結果からも分かりました。また、睡眠時間が少ないと、日常生活にも様々な影響があることもはっきりしました。

では、どうしたらよいのでしょうか。

まずは、スマホやゲーム等を持たないのが一番ですが、スマホなどの活用は、大変便利な側面もあります。

しかし、使い方を間違えると、日常生活や健康に影響を及ぼすだけでなく、友達とのトラブルや、いじめなどの問題にもつながる危険があります。

依存度が強いと、なかなかやめられない状況がありますが、少しずつ、下記のことをチャレンジしてみましょう。

チャレンジしよう

- ①使用のルールを家族と話し合う。(使う時間、時間帯などを決める)
- ②暇な時間に、スマホやゲーム等をいじらないよう他のことで、時間を埋める。
(読書、趣味、ネット以外で友達と話す、運動、手伝い、勉強するなど)
- ③まわりに流されて利用しない。(みんなやっているから？ 仲間外れにされる？ メールが終わらない……今大事なことは何か。優先されることは何か。今必要なことか考える。)

睡眠クイズ

スマホやゲーム等の利用をはじめ、いろんなことで睡眠時間が少なかったり、睡眠の質が悪い人が多くいます。睡眠が、心身に影響があることは、前述のアンケートの結果からも分かりました。

あなたは、睡眠のことをどれくらい知っていますか。下記のクイズに挑戦してみてください。

○×で答えよう！

1. 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない。 ()
2. 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率があがる。 ()
3. 寝る前にスマホを見たりゲームをすると眠れなくなる。 ()
4. 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる。 ()
5. 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強したほうがよい。 ()
6. 睡眠時間を減らすとたくさんのことができよい。 ()
7. 朝型の人は夜型の人より勉強やスポーツの成績がよい。 ()
8. 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める。 ()

文部科学省 『早寝早起き朝ごはん』啓発資料より抜粋

クイズにチャレンジしてみましょう。あなたは、何問解けるかな？

答えは、学校の保健室にあります。答え合わせに来てください！！



睡眠クイズ解答

1.



人は必要な睡眠を毎日取る必要があります、あらかじめまとめてとっておくことはできません。また、週末の朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型化し、よく週前半の時差ぼけ状態を引き起こします。そのため、授業に集中できずに成績が下がったり、肥満や病気のリスクが高くなったりします。規則正しい生活を心がけましょう。

時差ぼけとは、本来、飛行機などで時差の大きい海外の国などに移動した際に生じる体調不良のことです。体内時計のリズムが夜型化して生活リズムとずれることで生じる体調不良の状態が時差ぼけの状態を以ていることから、ここでは時差ぼけ状態を表現しています。

2.



夕方仮眠をとると就寝時奥が遅くなり、体内時計のリズム絵が夜型化するとともに、夜の眠りが浅くなり、結局睡眠不足をもたらします。その結果、翌日の日中に眠気が生じ、また夕方仮眠が必要になるという悪循環となります。

夕方眠気を感じる場合には、夜早めに寝て、翌朝勉強をするもの効果的です。

3.



スマートフォン（スマホ）やゲーム機などのデジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光が多く含まれている者もあります。ブルーライトなどの強い光を夜に浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、体内時計のリズムが遅るにずれてなかなか眠れなくなったりします。寝る前はスマホやゲームは控えましょう。

4.



寝る前の激しい運動は、夜になって「休息モード」になっていた脳や体を「活動モード」にしてしまい、体温や心拍、血圧などを上昇させます。その結果、なかなか眠れなくなり、快適な睡眠のためには逆効果です。寝る前は激しい運動をさげ、夕方までに適度に身体を動かすようにしましょう。

5.



睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類があり、寝ている間、交互に繰り返されています。寝て最初に現れるのは脳を休ませる深い眠りのノンレム睡眠です。次に身体を休ませ、修復する浅い眠りのレム睡眠が現れます。レム睡眠中は脳が記憶の整理や定着を行います。したがって、睡眠をしっかりすることで、脳を休ませて試験で本来の力を発揮できるようになるとともに、勉強した内容が頭に残るのです。

6.



夜更かしによって睡眠が不足したり、体内時計のリズムが夜型化すると様々な不調が起こり、頭や身体が十分に働かなくなります。また、その状態が続くと疲れがたまりやすくなります。さらに、睡眠不足はやる気やイライラなど感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する能力を低下させるほか、子供の脳の発達にも影響することがわかっています。

7.



生活が朝型の人と夜型の人を比べた場合、朝型の人の方が勉強やスポーツの成績がよいという研究報告があります。また、朝食を毎日食べている子供は学力や体力が高いというデータもあります。スポーツの世界では、「早寝早起き朝ごはん」を実践することは、基本中の基本とも言われています。

8.



睡眠不足や不眠が続くと、かぜをひきやすくなるばかりでなく、肥満になったり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病といわれる深刻な病気にかかりやすくなることがわかっています。また、夜型の生活で体内時計が乱れている人も生活習慣病にかかるリスクが高くなります。