

令和6年度学校保健委員会

「スマートフォンが心身に及ぼす影響について～駒中のスマホ依存の実態～」

I はじめに

日本の子どもたちは**先進国の中で最も睡眠時間が短い**ことが指摘されています。本校も他人事ではなく、厚生労働省が推奨する睡眠時間に達していない生徒が約7割います。その背景には、塾や習い事で帰宅が遅くなる、家での勉強に時間がかかる等の理由があります。また、布団やベッドに入り眠るまでの間、スマートフォン等の電子機器を使用する生徒が約4割おり、睡眠時間が短くなる一因となっています。一方で、心身に何かしらの不調を感じている生徒は約7割おり、生徒の心身の健康の保持増進は重要課題となっています。



そこで、今年度の学校保健委員会では、スマートフォン（パソコンやゲーム機等オンラインで使用する全てを含む）が心身に及ぼす影響に焦点を当て、生徒保健給食委員と共にスマホ依存の実態を調査し、生徒保健給食委員として全校生徒へどのような働きかけをしていくか話し合いを行いました。また、スマートフォンが心身に及ぼす影響について全校生徒に理解を深めてもらうために調べ学習を行い、校内作品展にて発表を行いました。

III 「スマートフォンに関するアンケート調査」の結果と意見

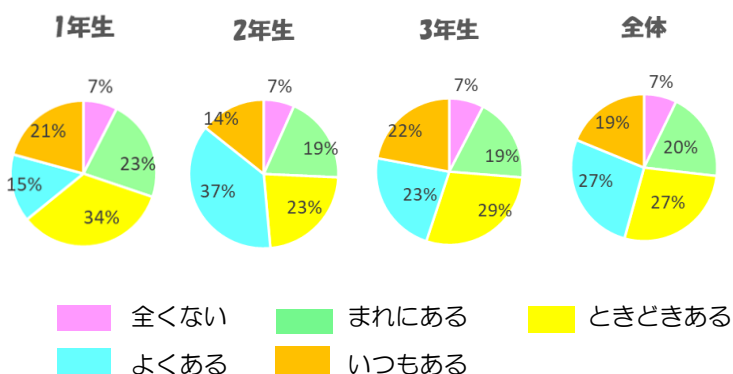
2024年10月、駒形中学校の全校生徒を対象に「スマートフォンに関するアンケート調査」を実施しました。生徒保健給食委員会（1, 2年生）でアンケート調査の集計を行い、調査結果から感じたこと等の意見を出し合いました。以下、調査結果の一部をご紹介します。

III-1 生徒保健給食委員会による結果と意見

☐ は、生徒保健給食委員による感想や意見です。

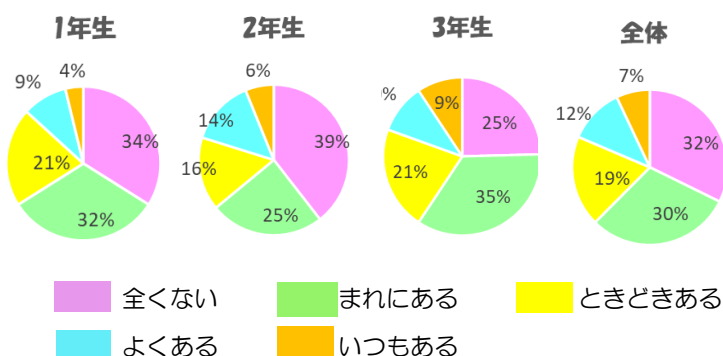
【スマホ依存度チェックテスト】 ※チェックテストの一部を紹介します。

(1) 気が付くと思っていたより、長い時間インターネットをしていることがありますか？



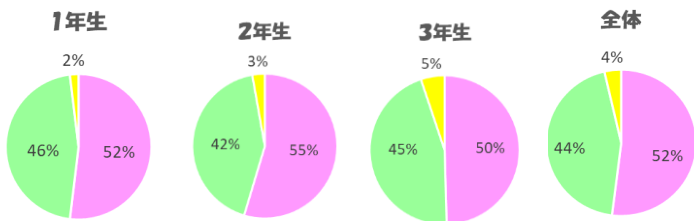
- ・「全くない」がどの学年も7%であり、意外と少ないことに驚いた。
- ・「よくある」「いつもある」の割合を合計すると、2年生が最も多く51%であった。これは2年生が中だるみの時期であるからだと思う。1年生は中学生になって1年目なので緊張感があり、3年生は受験があるため時間をコントロールできる人が2年生より多いのではないか。

(2) インターネットを利用している時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか？



- ・全体を見ると3分の2以上の方が、支障をきたしていると回答している。
 - ・3年生で「いつもある」と回答した人が9%いて、受験が心配になった。
- ★保健給食委員に次の質問をしました。
質問1：インターネットで主に何をしている時間が長いですか？
- ・TikTok、インスタ等のSNS
 - ・ゲーム

(3)【スマホ依存度チェックテスト】の合計点数による判定結果



- 平均的なオンライン・ユーザーが全校生徒数の半数ほどしかいなくて心配になった。
- 【60～75点】と回答した人の健康状態が心配になった。
- 【60～75点】と回答した人が3年生に多くて驚いた。

(チェックした合計点数：得点が高いほど依存の度合いが強くなります。)

- 【15～34点】平均的なオンライン・ユーザーです。
- 【35～59点】インターネットによる問題があります。インターネットがあなたの生活に与えている影響についてよく考えてみてください。
- 【60～75点】インターネットがあなたの生活に重大な問題をもたらしています。今すぐに生活を改善しましょう！

「スマホ依存度チェックテスト」を全校生徒に実施した結果

- ◇平均的なオンラインユーザー：52%
- ◇何らかの問題を抱えているスマホ依存症予備軍：48%
- ◇スマホ依存症予備軍のうち、より依存度が高い状況にある生徒：4%

★保健給食委員に次の質問をしました。

質問1：円グラフを見て、今後どうなることが理想ですか。

- ピンク色が70%、黄色が0%になること。
- 黄色の人に働きかけるのは難しいことだと思うから、**緑色の人に働きかけ、ピンク色の人を増やす。**

質問2：ピンク色の人を増やすには何が大事ですか。

- ピンク色的人是自己コントロールが高い人。**みんなが自己コントロールできる力をつける。**
- **家でのルールをつくる。**

質問3：家でのルールづくりについて、大事なことは何ですか？

- **自分たちのモチベーションが下がらない程度のルール**を設定する。
- 「この日はゲームをしない」等の規制日をつくる。
- ゲーム(インターネット)以外に**楽しいことを見つける。**
- 「ルールを破ったらゲーム(スマホ等)没収」等の守らなければならない状況を親がつくってほしい。
- ゲーム、スマホを約束の時間に親に預ける時はお父さんに渡す。お母さんより、お父さんの方がより効果的な感じがする。
- うちにはお父さんがいないけど、**自分でこの時間になったらゲームをやめようと自己コントロールできれば大丈夫。**

質問4：もし、学校でのルールを作るとしたら？

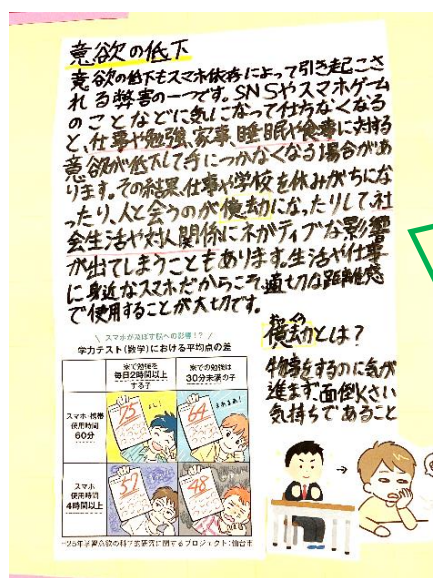
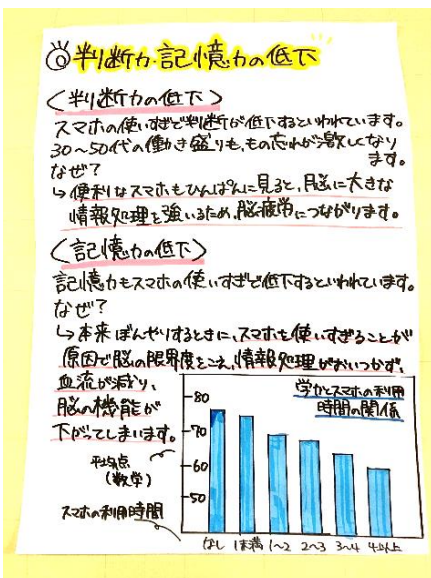
- 学校でのルール作りは意味がない。
- 一人一人に確認する術がない。
- 大事なのは家でのルールだと思う。まずは、守らなければならない状況を親がつくること。

質問5：今回のアンケート調査の結果から、保健給食委員会として何ができますか？

- 「**中学生は勉強第一。**」「**インターネット利用について自己コントロールが大事。**」ということをクラスの人に伝え続ける。大がかりなことをしなくても、**小さなことでも伝え続けることが大事**だと思う。

Ⅳ スマホが心身に及ぼす影響 ～保健給食委員会による調べ学習～

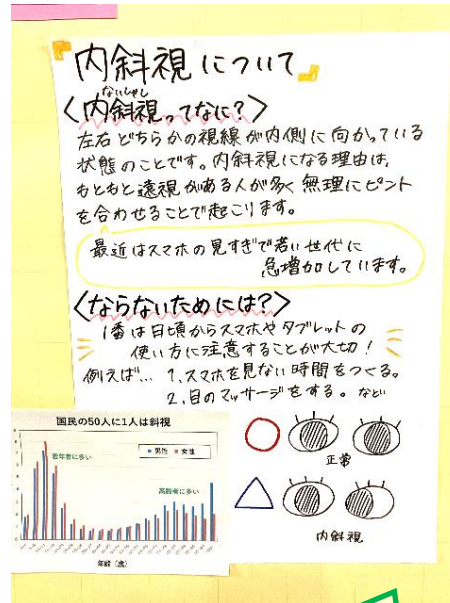
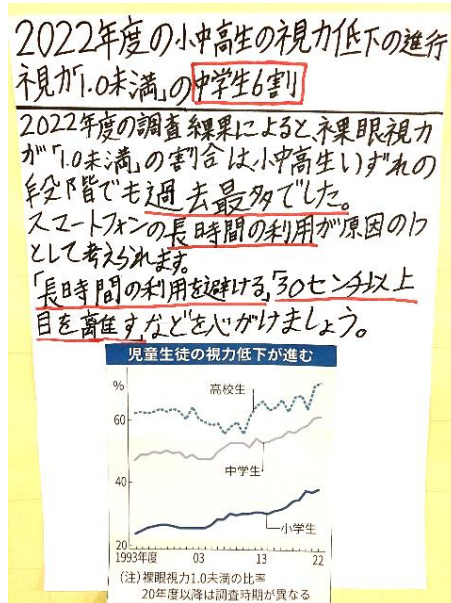
Ⅳ-1 脳の発達



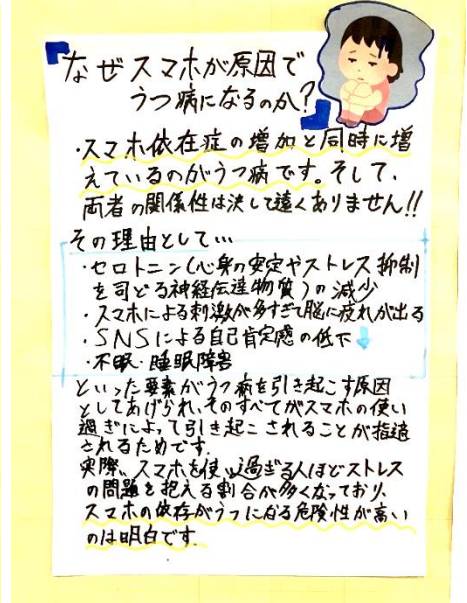
『スマホ脳過労』

スマホの使用時間が長いと、判断力・記憶力・意欲の低下がみられます。この状態を『**スマホ脳過労**』と言います。子どもがスマホを長時間利用することで、脳に発達の遅れが見られることも分かっています。

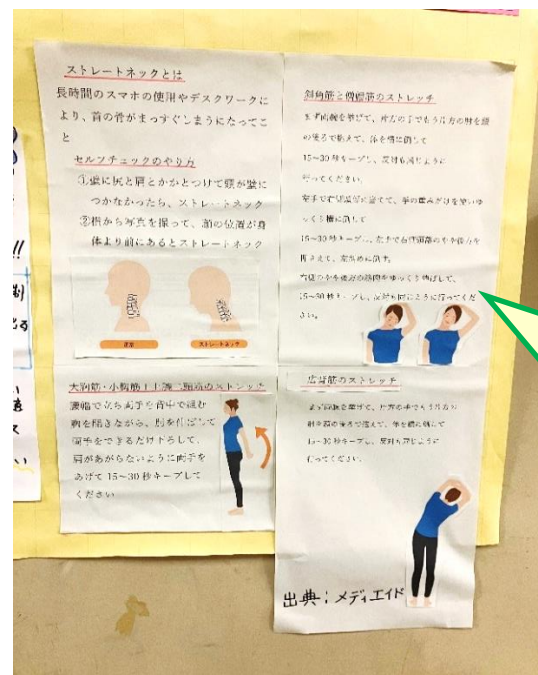
Ⅳ-2 目の異常



Ⅳ-3 精神面への影響



Ⅳ-4 ストレートネック



『スマホ急性内斜視』になりやすい生活習慣

- 1日3~4時間以上、スマホなどを使っている
- 30 cm以下の近距離でスマホを見ている
- 間違った姿勢でスマホを使っている
- SNS やゲームに集中して視線をあまり動かさない

ストレートネックの症状

※初期の段階では自覚症状がほとんどない

- ・首や肩の痛み
- ・頭痛
- ・めまい
- ・身体のしびれ
- ・疲労感
- ・呼吸が浅くなる
- ・睡眠不足

★正しい姿勢を心がけよう
★首や肩の周りの筋肉をほぐすストレッチをしよう

V スマートフォンと頭痛の関係

保護者の方からは「子どもが、発熱や風邪症状が無くても、頭痛を理由にたびたび学校を欠席する。」「スマホが頭痛に関係しているのではないか。」等の心配の声を聞きます。そこで、スマホと頭痛の関係についてまとめました。

V-1 中学生に多い頭痛の種類

①片頭痛

- ・頭の片側または両側のこめかみ付近がズキンズキンと波打つような痛みが繰り返し起こり、吐き気を伴うこともある。
- ・空腹時、光・音・匂い等の刺激、睡眠不足や過眠、天候や気温の変化、ストレスを感じている時、ストレスから解放された後などに頭痛が見られることが多い。
- ・発作に誘因がない場合も多い。

②緊張型頭痛

- ・後頭部から首、肩などの筋肉の緊張により、頭の両側付近がギュッと締め付けられるような痛みが長い間持続する。
- ・身体的・精神的ストレスが複雑に関係していると考えられている。
- ・スマホの操作による姿勢の悪化が原因で緊張型頭痛が見られるケースが増えている。

V-2 スマホと片頭痛との関係

片頭痛を起こす誘因の一つに「光」があります。スマホやパソコン等は液晶から強い光を発しているため、長時間使用することによって片頭痛を引き起こしている可能性があります。これらの光に含まれるブルーライトが特に頭痛発作に影響を及ぼしているのではないかと考えられています。

V-3 スマホと緊張型頭痛との関係

長時間のスマホやパソコン等の使用によって、頭から肩にかけての筋肉が緊張し血流が悪くなると、乳酸などの疲労物質が筋肉にたまり、これが神経を刺激して痛みを引き起こします。



VI 保護者の方のご意見

PTA 役員の方々にお子さまのインターネット利用に関するアンケート調査にご協力頂きましたのでご紹介させていただきます。

質問 1：お子さまのインターネット利用（パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機等）について、不安に思うこと、困っていること等がありますか？

- ・ SNS 等での心無い誹謗中傷、心の発達への影響は気になる。
- ・ 過度に犯人捜しをし、本人の意思に関わらず、回復不可能になるまで追いつめてしまう現代の風潮を良しとしてしまう様な意識・通念が醸成されてしまうのではという危惧を持っている。
- ・ 朝の支度もスマホ片手に行っているため、改善してほしい。
- ・ 携帯電話は時間制限をしているものの制限いっぱいまで見ることもあり、自分でも調整できるようになってほしい。
- ・ 宿題等で「調べる」ことについては良いと思います。
- ・ スマートフォンを中学生になるタイミングで与えました。課金や個人情報に関するものについては必ず相談することを約束しており、その他に対しては、本人の自制に任せております。
- ・ 中学 1 年の 10 月よりスマホを持ち始めて、日常生活のだらしなさは目に余ります。時間が守れない、全て後回し、スマホを見ている時間優先、トイレもお風呂にも持ち込みます。ルールを決めて自己管理するはずが、守れた事がなく、スマホを買ったのを後悔しています。
- ・ 学年末テストの結果次第でスマホを解約することに決めます。
- ・ 不適切な広告がフィルターをすり抜けてくるのが不安。
- ・ 目覚めてすぐスマホは時間の無い朝にやめて欲しいです。



質問 2：インターネット利用について、おすすめのルールやフィルター等ございましたらご記入ください。

- ・ 知らないのでは是非教えてください。（複数名回答）
- ・ スマホ（SNS）トラブルに関して、友人同士が直接話し合い、和解したケースがありました。その時は、「とてもスッキリした」と笑顔で帰宅してきたため、本人にとって話し合いが良い経験になったと思いました。
- ・ アプリの「AdGuard」を入れて広告（宣伝）が出てこないようにしています。
- ・ 親の携帯で子の携帯ロックをかけられる。（ルールを守らない時はそのようにすることを事前に話し済み）

昨今の SNS を中心とする誹謗中傷問題への心配や、スマホに対しての自制心・自己管理能力等の課題が見えました。ご家庭でのルールやフィルターについて、良い方法が分らず困っているご家庭が多いのではないかと思います。

【中学生のスマホルールを作るときのポイント】

- ・ ルールの必要性を伝える
- ・ 子どもの話を聞く・子どもと話し合って決める
- ・ ルールを守れなかった（破った）際のペナルティを決める
- ・ 保護者もルールを守る
- ・ スマホルールの見直しを定期的に行う

参考：UQ mobile

各自治体や携帯各社、塾等の各サイトにスマホルールのポイントやスマホルールの具体例が掲載されています。また、SNS では中学生のお子さんをもつ親御さんによるスマホルールの紹介や中学生のスマホ事情を知ることができます。

VII おわりに

保健給食委員会では『スマホ依存チェックテスト』の結果を基に話し合いを行い、「スマホ依存症予備軍を減らし、平均的なオンラインユーザーを増やしていきたい」「家庭でのスマホのルール作りが大事」「インターネット利用について自己コントロール力が大事」等の意見が出ました。今後は、現状改善に向けて各クラスで呼びかけを継続していきます。

最初の取組として、『スクリーンタイムチェック週間』を 2 月 17 日（月）～2 月 28 日（金）まで、スマホ・ゲームなどの利用時間調査を全校生徒対象に実施しました。全校生徒でこの課題に取り組み、一人でも多くの生徒が問題を認識し、少しずつ状況が改善していくことを期待しています。今後も定期考査期間を中心に『スクリーンタイムチェック週間』を実施する予定です。

PTA 役員の皆様にアンケート調査のご協力を頂き、誠にありがとうございました。ご家庭の悩みや困り感等貴重なご意見を頂き、各家庭でのスマホルールのみならず、学校においても生徒保健給食委員会を中心に定期的な取り組みを継続していくことが、スマホとの正しい付き合い方への意識づけに繋がるのではと考えています。

今後もスマホが心身に及ぼす影響について重要な情報を発信し、多くの生徒に理解してもらい、ご家庭のご協力をいただきながら、全校生徒の心身の健康改善に努めて参りたいと思います。



令和 6 年度学校保健委員会に協力してくれた保健給食委員の皆さん

- 1 年 1 組
- 1 年 2 組
- 2 年 1 組
- 2 年 2 組
- 2 年 3 組
- 2 年 4 組



本テーマの完全版を駒形中学校の HP に記載しておりますので、ぜひご覧ください。