

大人のための情報モラル通信

スマホ等の利用と適正な睡眠について

大人のための情報モラル通信は、子どもたちの安心・安全なインターネット利用に向けて、学校の先生方と保護者のみなさま、地域のみなさまに「大人としてできること」を考えていただく為の資料です。

2025年10月から、愛知県内の自治体でスマホ等の利用に関する条例が施行されました。これを受け、インターネットの利用時間に関する様々な議論が起きています。

近年の子どもたちの**ネットの利用時間は増加傾向**が顕著です。特に、ネット依存傾向になって生活リズムが崩れ、健康等への悪影響が出ることが懸念されています。

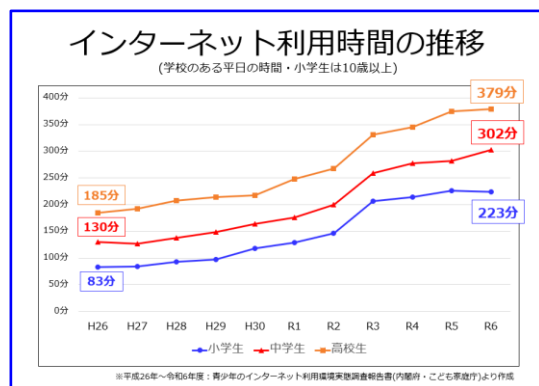
○睡眠ガイドによる推奨睡眠時間

小学生：9～12時間、中高生：8～10時間
成人：6時間以上

※高齢者は床上時間(布団等の上)が8時間を超えないように



※睡眠ガイドへのリンク
(子ども関連は15～18P)



この問題は「**ネットの利用時間**」が注目されがちです。しかし、同じ時間に注目するのであれば、「**睡眠**」のほうが生活リズムや健康の維持という目的につながります。

厚生労働省の「**睡眠ガイド※**」では、図で表示されている年齢層ごとの適正な睡眠時間を確保することにより、健康の維持を図ることが推奨されています。

★ネット問題の根本治療 ≡ 適切な睡眠の確保★

ネット利用には様々な問題がありますが、過剰な利用が問題を引き起こす大きな要因となっています。過剰なネット利用では**睡眠時間を犠牲**にすることが多く見られます。

特に、子どもたちの心身の成長には適切な睡眠の確保が欠かせません。**睡眠時間を軸とした規則正しい生活**が維持できれば、スマホ等の過剰利用のリスクは大きく下がるでしょう。

もちろん適切な睡眠を確保しても、使い過ぎには**さまざまな悪影響**があります。しかし、時間的な意味でも脳を休める意味でも、**ネット問題の鍵は睡眠(時間・質)**ではないでしょうか。



就寝前のスマホは脳が興奮して寝つきが悪くなります。睡眠不足は成長や集中力に悪影響がでる恐れがあります。睡眠は脳が情報を整理して記憶を定着させます。「**夜は寝る時間**」として、スマホ等の利用を早めに切り上げる習慣を少しずつ始めてみましょう。