



ほっこりタイム

『危ない!? 日本人の睡眠不足』

OECD（経済協力開発機構）初め、様々な機関による睡眠調査で、日本人の平均睡眠時間（7.3時間というデータや6.2時間というデータ等）は、調査国中ほぼ最下位。調査平均より約1時間少ないことが明らかになりました。日本は“寝不足大国”だそうです。

大人だけではありません！ 小児科医の教科書に記載されている“望ましい睡眠時間”は、6～13才で9～11時間、14才～17才で8～10時間ですが、日本の子ども達の睡眠は、理想より約2時間少なく、世界的にみても最短の部類だそうです。

専門家は、「睡眠には、疲労を回復させ成長を促すだけでなく、心を安定させ、記憶を固定し、免疫機能を高めるなど様々な働きがある。睡眠不足は心身の健康を損なう大きなリスク」と警鐘を鳴らしています。

医学博士の成田奈緒子氏は、子ども達に起きている様々な困ったこと（朝起きられない・ケガや病気ばかりする・意欲や学習能力の低下・すぐキレル・心が折れやすい等）は、年齢に合わせた十分な睡眠がとれていない事が原因である可能性が高いと指摘し、「親は子に、十分な睡眠を、毎日ちゃんと提供する義務があります」と説きます。

日本では、“寝ずにがんばる”事が美德とされがちでしたが、最新の研究の中で、経済的に豊かな国ほど睡眠時間が長い事や、良い睡眠（夜はしっかり眠り、朝目覚めたら太陽の光を浴びる）が、ハイパフォーマンスや幸福感につながる事も分かってきたそうです。

睡眠を整えることって、本当に大切なんですね。



コラムニスト

静岡県人づくり推進員 兼

親業訓練インストラクター 尾駒 真理

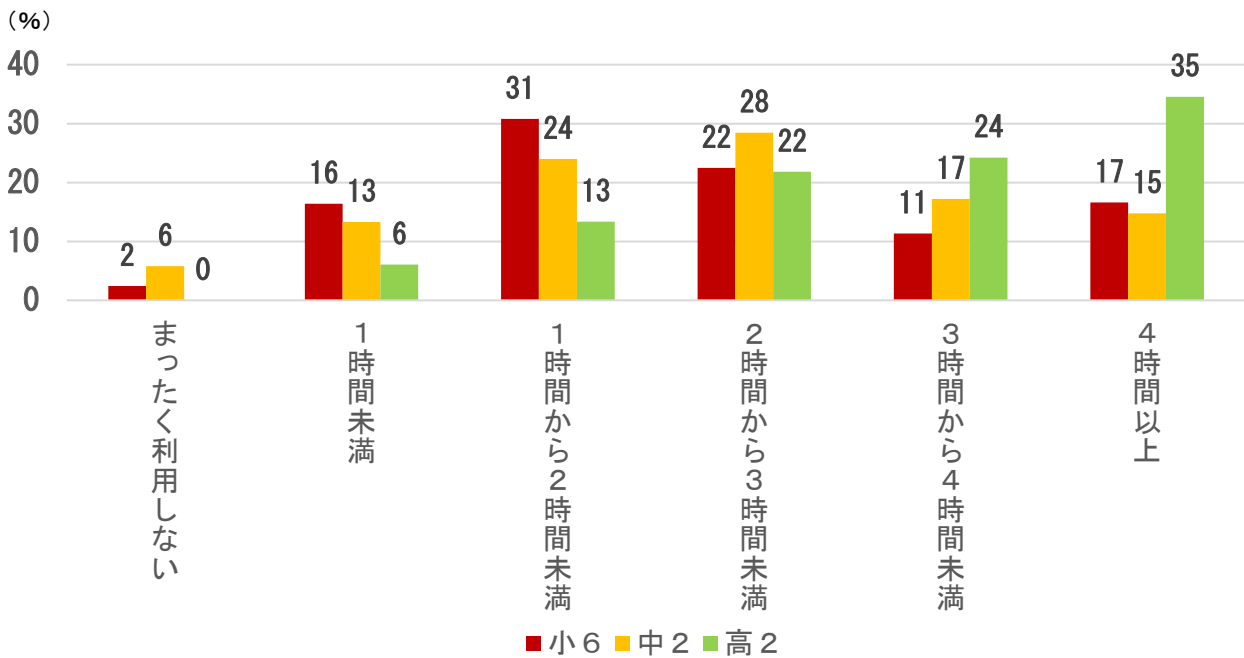
「富士宮市青少年のインターネットに関する実態調査」

例年6月に、富士宮市内の小学6年生、中学2年生、高校2年生（各学年1学級を抽出）を対象にインターネットの利用に関する実態調査を実施しています。一部の項目のみの掲載となりますが、ぜひ御覧ください。

令和5年度調査対象者：小学6年生 494人、中学2年生 692人、高校2年生 165名

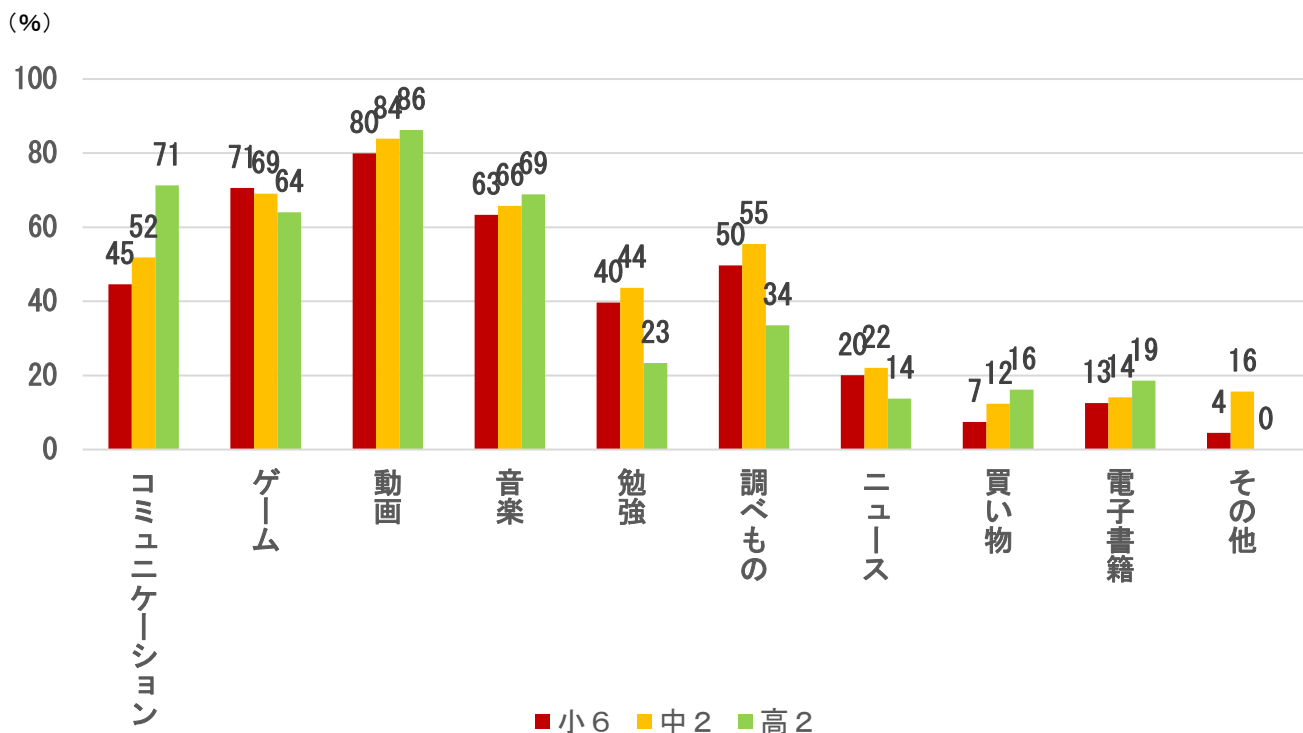
1 インターネットの利用時間(平日平均)について

(単位：%)



2 インターネットを利用して主にすること

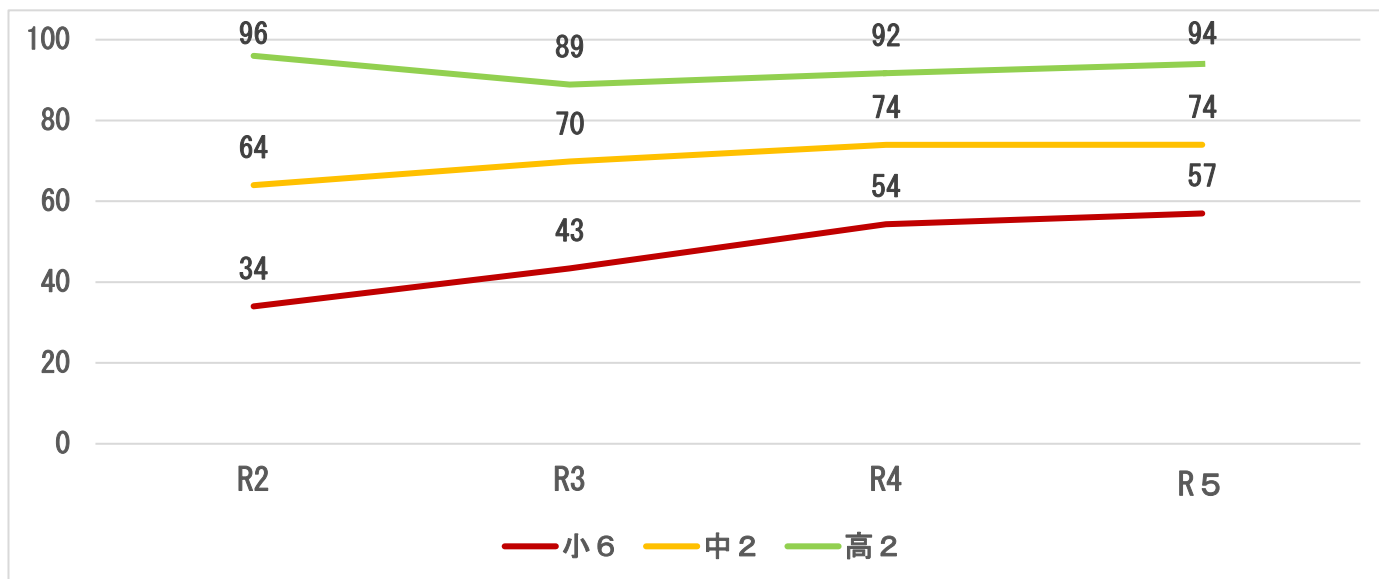
(単位：%)



※コミュニケーションとは、メール、ライン、SNS等の利用のことです。

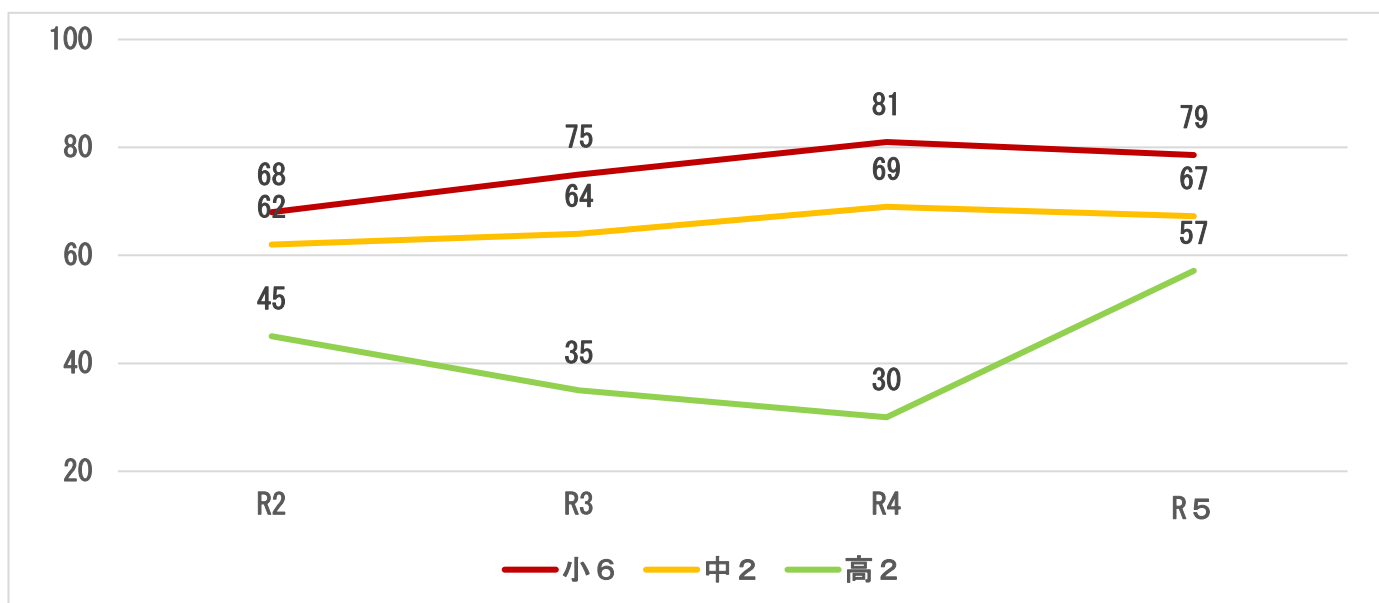
スマートフォンの所持率の変化

(単位:%)



家庭で決めた「ルール（約束）」がある人の割合

(単位:%)



高校生段階になると、利用時間はかなり伸びる傾向にあるようです。「家庭で決めたルール（約束）がある人の割合」を見ても、高校生になったらスマートフォンの利用を子どもに任せる家庭が増えていることがうかがえます。

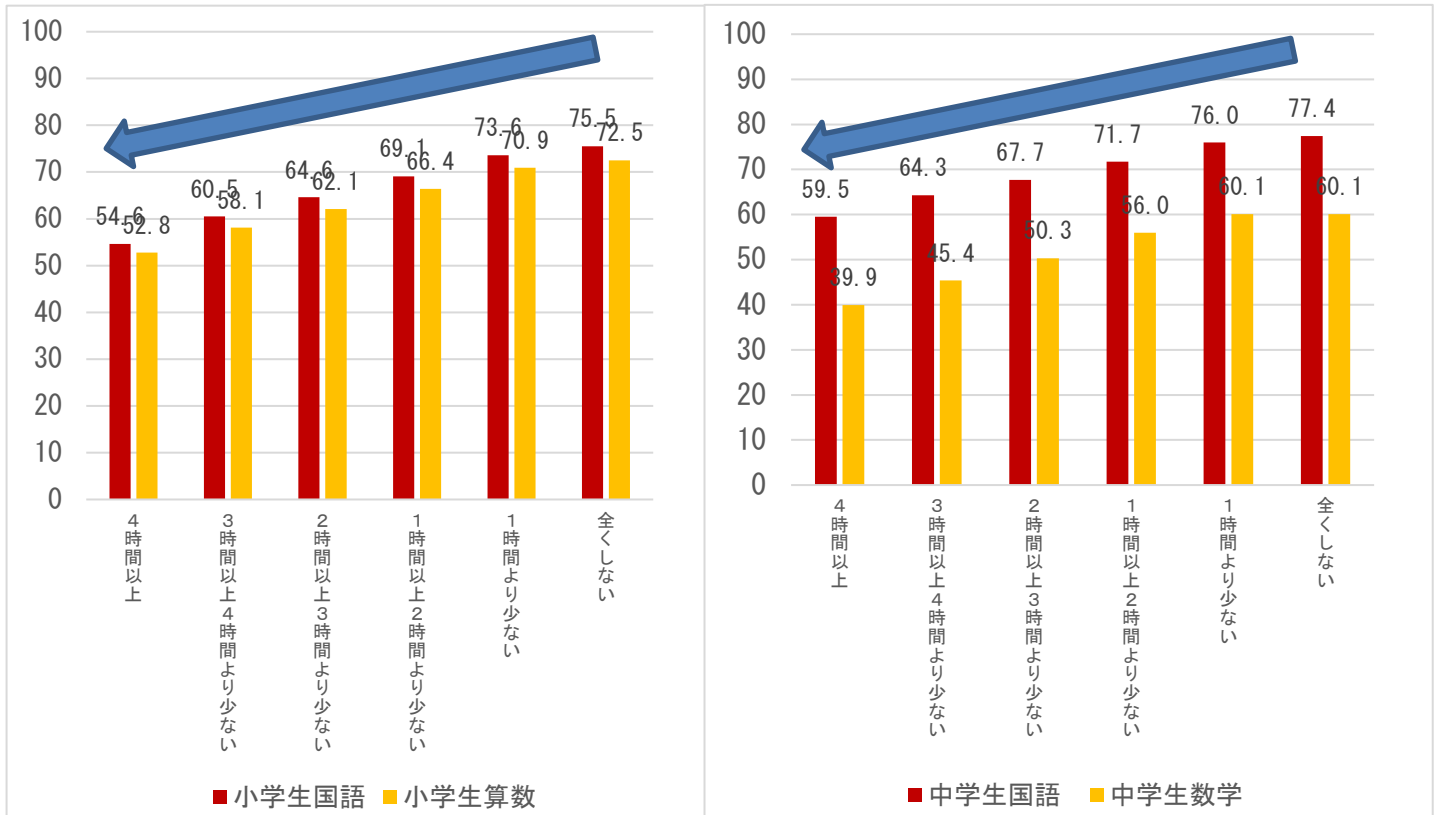
スマートフォンの所持率や利用する内容からは、ますます低年齢化は進み、利用の幅も広がっていることが分かります。

安全・安心に、そして、賢く利用できるよう、御家族で話し合ってみてください。

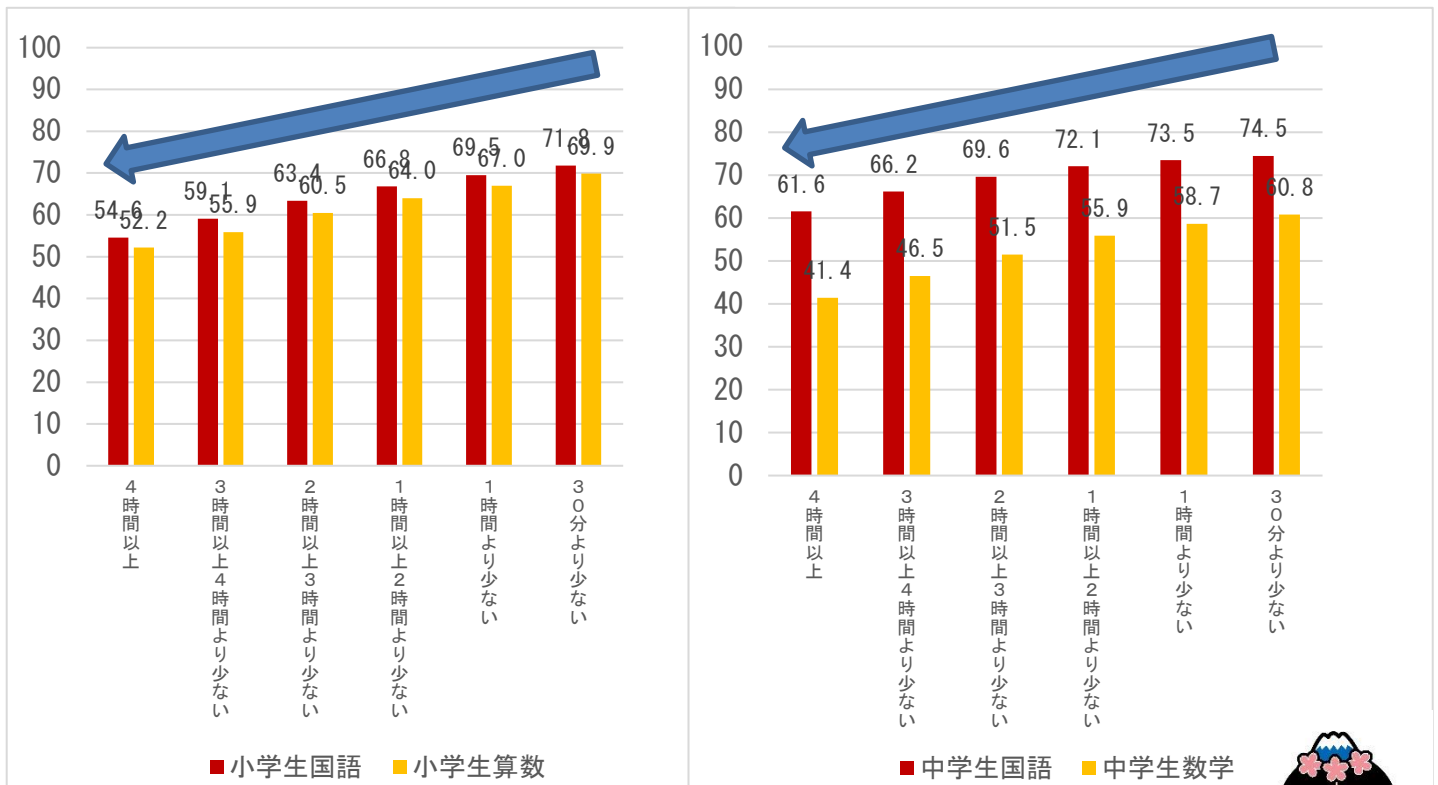


「ゲーム・スマホの利用時間と学力の関係性」

令和4年度の全国学力学習状況調査の結果からゲームの利用時間と正答率の関係



令和4年度の全国学力学習状況調査の結果からスマートフォンの利用時間と正答率の関係



ゲームやスマートフォンの利用時間が長くなると正答率が下がっていることがグラフから分かります。利用時間についておうちの人と一緒に考えてみましょう。

