

## 親子の学び応援講座（川俣町PTA連絡協議会）

この講座は、県北地域における家庭教育を推進するとともに親の学び・家庭での実践活動を支援することを目的としています。今回は、令和5年11月21日(火)川俣町PTA連絡協議会において、ネット依存の予防やSNSでは得られない人間関係づくりに関する講演を行いました。講演内容から、スマホ・ゲームの利用が睡眠に与える影響についてお伝えします。



講演 「SNSでは得られない笑いの効果、コミュニケーションの楽しさ」  
～ゲーム依存やネット依存にならないための  
「笑いを通した元気で健康的な人間関係作り」～

講師 福島県立医科大学医学部疫学講座主任教授 大平 哲也 氏

### スマホ・ゲームの利用が睡眠に与える影響 ～ネット依存予防のために～



寝る前にスマホが手元にあると…

スマホからの光  
↓  
目に刺激  
↓  
寝つきを悪くする  
  
寝る前のスマホ利用  
↓  
睡眠の質を悪くする



- 18か月未満の子ども⇒ビデオ会話以外のメディア利用を控える。
- 18～24か月の子ども⇒保護者と遊べる内容で1日1時間以内に
- 2～5歳の子ども⇒保護者と学べる内容で1日1時間以内に
- 食事中、就寝前1時間、親子のふれあいの時間⇒スマホの使用×
- 子どもをなだめたり、あやしたりするための使用×
- 子どもが見ている内容⇒大人が常にチェック

(米国小児科学会のメディアに関する提言 2016年)



- 毎食規則正しい食生活をする。
- 腸内環境を整える。



### 良い睡眠を 得るためには

- 毎朝決まった時間に起きる。
- 定期的な運動を心がける。
- 喫煙、飲酒を控える。
- 午後3時以降のカフェイン摂取に気をつける。



- 入浴は就寝1～2時間前に済ませる。
- ベッドルームは寝るためだけに使う。
- 睡眠アプリを有効活用する。



参加者から「子どもの睡眠について考えるよい機会となりました」という感想が寄せられたことから睡眠の大切さやスマホ・ゲームの利用が睡眠に与える影響を知るとはとても重要であると言えます。

寝る時間までスマホやゲームをすると、良い睡眠が得られなかったり、睡眠不足になったりすることが心配です。仕事や学習に影響が出ないように親子でスマホやゲームの適切な使用について考えてみてはいかがでしょうか。

家庭教育に関するお問い合わせは  
県北教育事務所 総務社会教育課 佐藤まで  
電話 024-521-2814  
E-mail satou\_hidetaka\_01@pref.fukushima.lg.jp