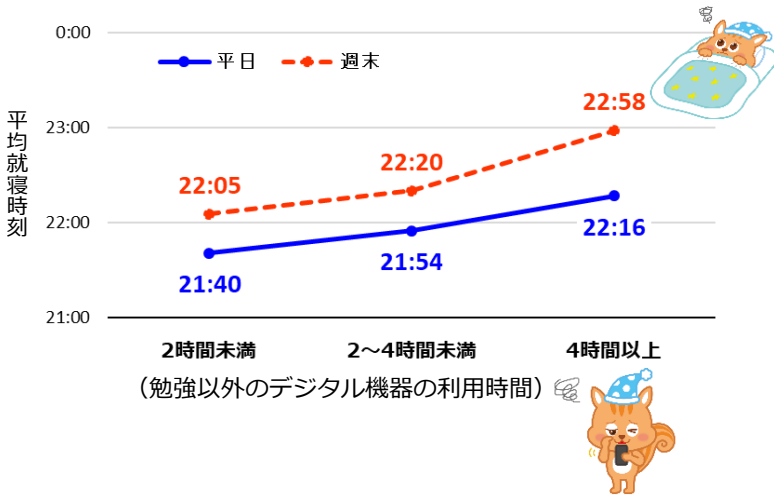


睡眠だより ~睡眠とデジタル機器の関係~

スマートフォンなどのデジタル機器は、連絡を取ったり、情報検索をしたりと便利なものです。しかし、ゲームやアプリ、SNSなどに熱中して使いすぎてしまうと、睡眠不足はもちろん、視力や集中力が低下するなど普段の生活に影響が出てきます。睡眠とデジタル機器の関係を知り、デジタル機器を使いすぎないために、利用のルールを考えてみませんか？

▼ デジタル機器の利用時間と就寝時刻の関係



愛知県内の小学生に調査したところ、デジタル機器を長時間利用している人ほど、就寝時刻が遅い傾向がみられました。

愛知県内の小学生の平均デジタル機器利用時間（勉強以外）

	【平日】	【週末】
小学5年生	1時間58分	3時間16分
小学6年生	2時間15分	3時間58分

(令和4年度のアンケート調査より)

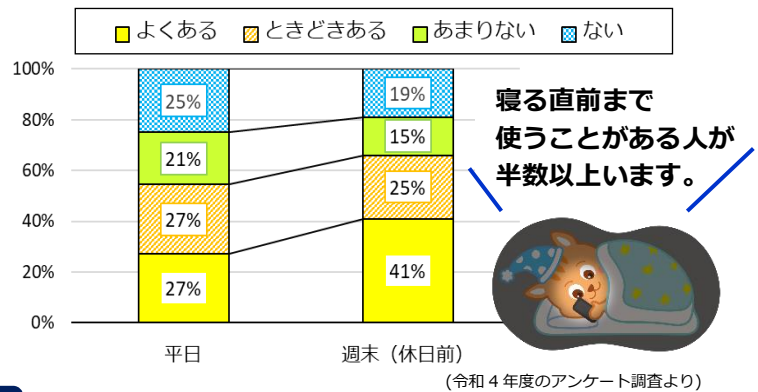
寝る前に明るい光が目に入ると、眠りを促す「メラトニン」の分泌が抑えられてしまいます。

125,198人の子どもを対象とした研究では、寝る前にデジタル機器を週に3日以上使う人はそうでない人と比べて、日中の眠気が2.72倍強かったという結果があります。

寝る1時間前からデジタル機器の使用を控えて、ぐっすり眠る準備をしたいですね！

▼ 寝る前のデジタル機器の利用頻度

愛知県内の小学生に調査しました！
Q.寝る直前までデジタル機器を使うことはありますか？



▼ デジタル機器を使いすぎないための工夫

①ホップ

自分がどれくらいデジタル機器を使っているかを知ろう！

②ステップ

デジタル機器のルールを考えよう！
【時間】や【場所】を具体的に決めよう！

③ジャンプ

考えたルールに取り組みましょう！
＼家族みんなで／

習い事や部活動などで生活は変化していきます。今の生活に合ったルールを家族でくり返し話し合い、一緒に決めて、実践し、**ルールをアップデート**していくことが大切です。



タイマーやゲーム機、スマホなどにある時間制限の機能を使って、家族でルールを守られているかチェックし合うのも◎

(参考) あいち健康プラザ愛知県研究開発事業「子どもの睡眠対策に向けた効果的なアプローチ方法の検討」アンケート調査結果 (令和4年度) 愛知県内の小学校5~6年生2,350人 Ben Carter et al. Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis, JAMA Pediatr. Dec 1;170(12):1202-1208,2016
ゲーム依存相談対応マニュアル作成委員会.ゲーム依存相談対応マニュアル,2022