

# 平成30年度 保健委員会 活動報告

---

館林市立第十小学校  
児童保健委員会

平成30年12月12日

# 今年の調査・研究テーマ

「きみは大丈夫？  
スマホ・ゲーム・テレビと健康のカンケイ」

# テーマ設定の理由

- 十小のみんなは、スマホやゲーム、テレビをどのように使用しているか知りたい
- スマホやゲーム、テレビなどのメディアは健康にどのような影響があるか調べたい



# 調査方法

- アンケート調査
- 調べ学習（インターネットから）



# アンケート調査の結果

---

# スマホ・ゲーム・テレビアンケート



## スマホ・ゲーム・テレビアンケート

保健委員会

ねん くせ なまえ

あてはまるところに○をつけてください

1. スマホやゲーム、テレビは、体の健康に関係あると思いますか。  
(はい)・(いいえ)

2. 1日何時間テレビを見ていますか?  
(見ない・30分未満・30分～1時間・1～2時間・2～3時間・3時間以上)

3. 1日何時間スマホを使っていますか?  
(使っていない・30分未満・30分～1時間・1～2時間・2～3時間・3時間以上)

4. 1日何時間ゲームをしていますか?  
(していない・30分未満・30分～1時間・1～2時間・2～3時間・3時間以上)

5. 気づけば何時間かゲームやスマホをしていることがよくある。(ある・ない)

6. スマホやゲーム、テレビを長時間して頭が痛くなったり、具合が悪くなった  
したことがありますか?(ある・ない)

7. 怒りほかたりイライラしたりすることがよくありますか?(ある・ない)

8. 落ち込んだり、悲しくなることがよくありますか?(ある・ない)

9. スマホやゲーム、テレビをした後目が痛くなったりほやけたりしたことは  
ありますか?(ある・ない)

10. 1日何時間寝ていますか?  
(3時間未満・3～5時間・5～7時間・7～9時間・9時間以上)

11. スマホやゲーム、テレビをしていて、睡眠時間が短くなることがありますか  
(よくある・ときどきある・ない)



12. 1～4時間目の授業中眠くて仕方がないことがよくある  
(ある・ない)

13. 寝る直前までゲームやスマホを触ることがある  
(よくある・ときどきある・ない)



14. どんな姿勢でゲームやスマホをしていますか  
(イスやソファに座る・床に座る・寝転がっている・ゲームやスマホをしない)

♪ご協力ありがとうございました♪

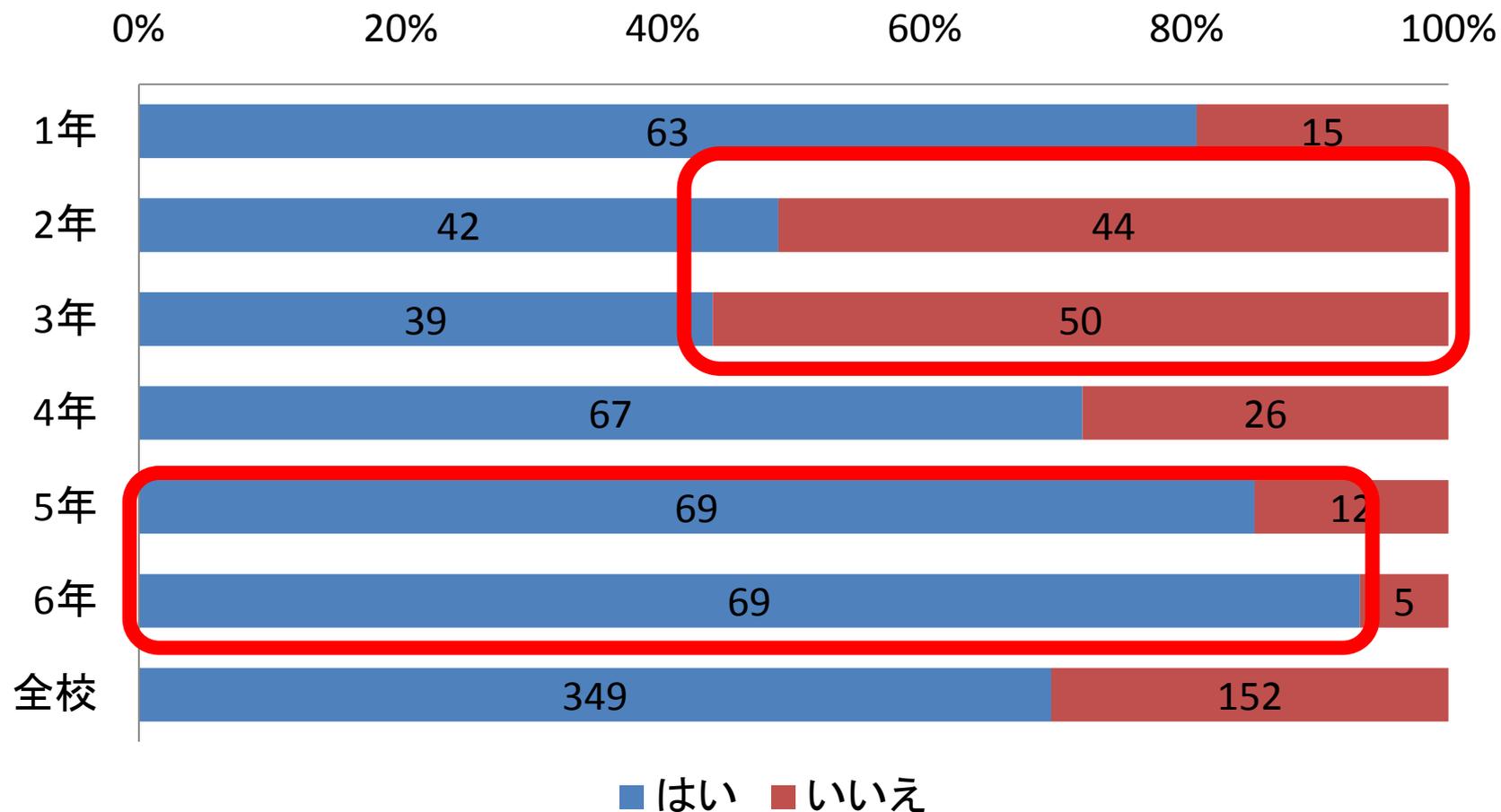
対象  
期間

全学年

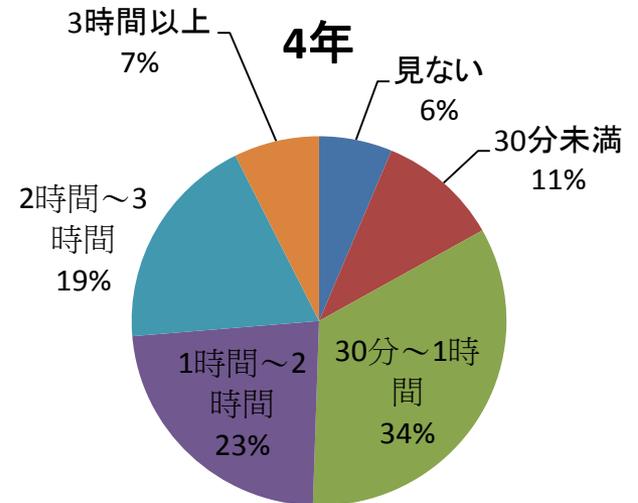
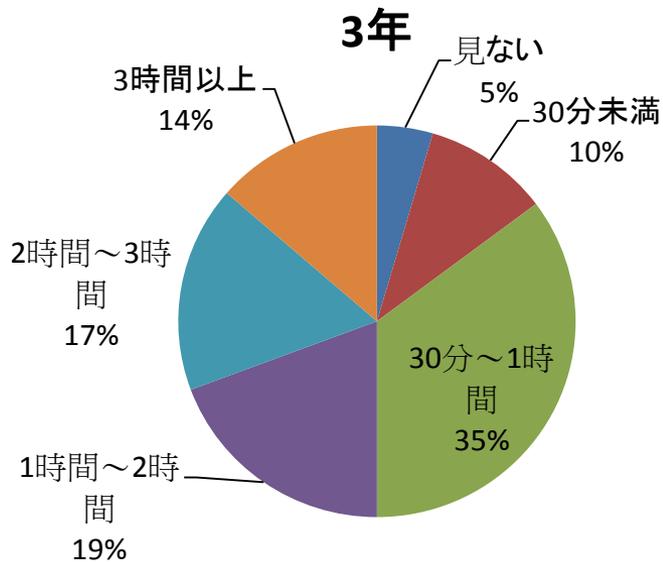
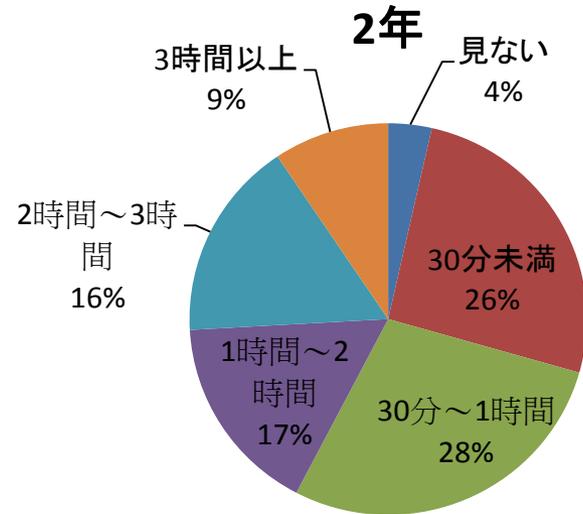
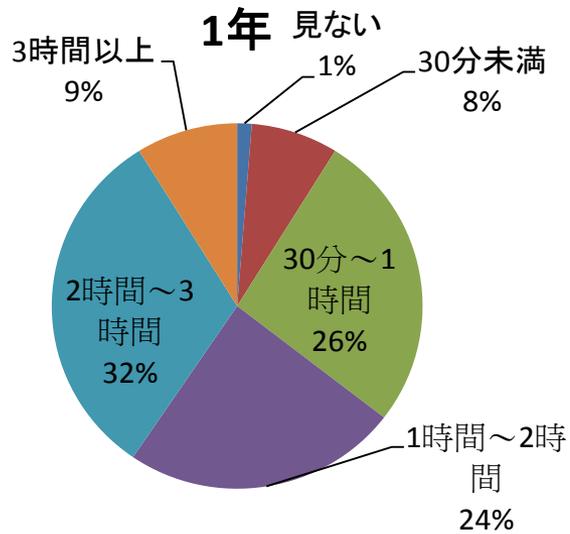
10月12日  
～19日



# 1. スマホやゲーム、テレビは、からだの健康に関係があると思いますか

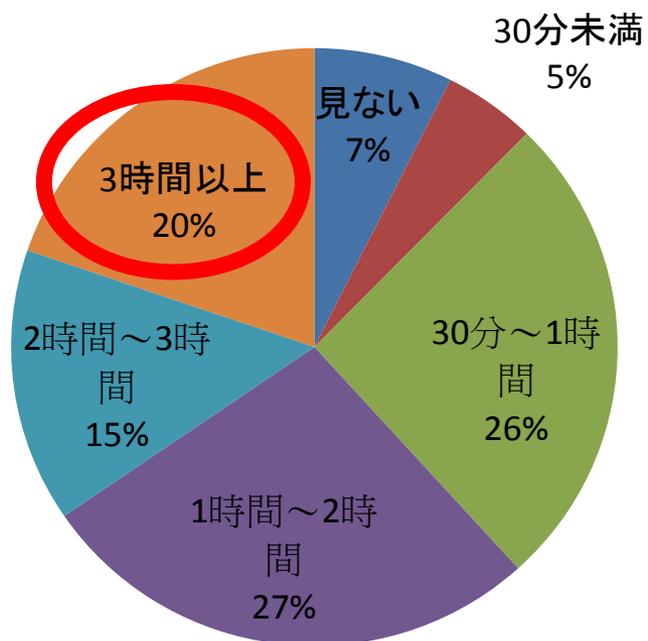


## 2. 1日何時間、テレビを見ていますか

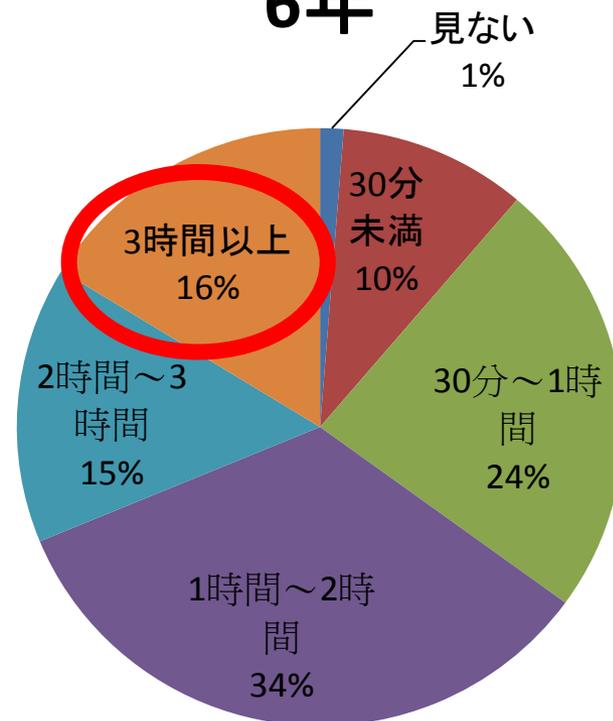


## 2. 1日何時間、テレビを見ていますか

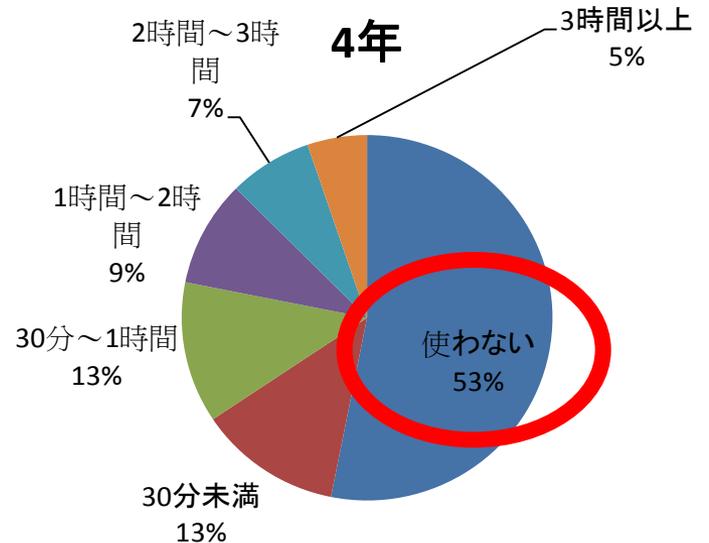
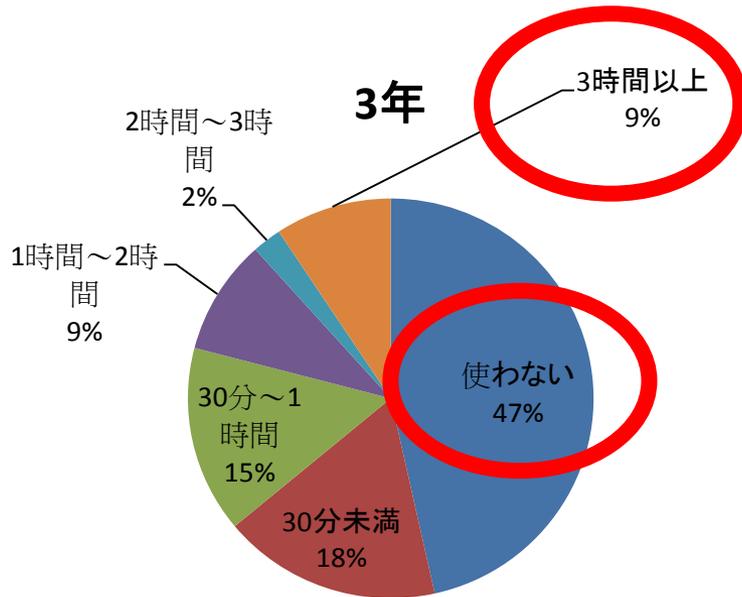
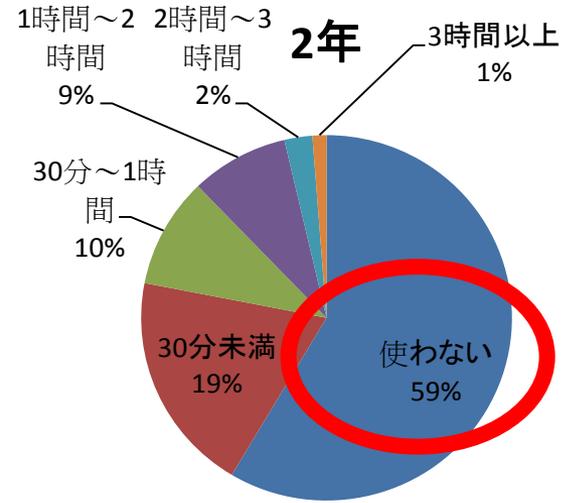
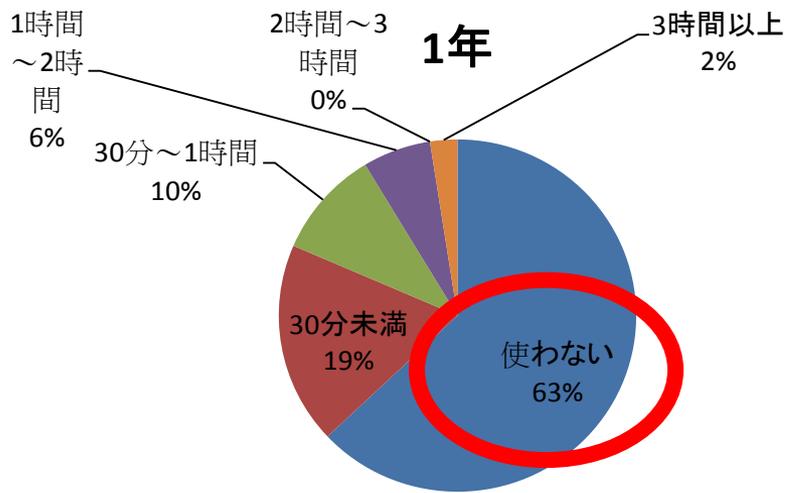
5年



6年

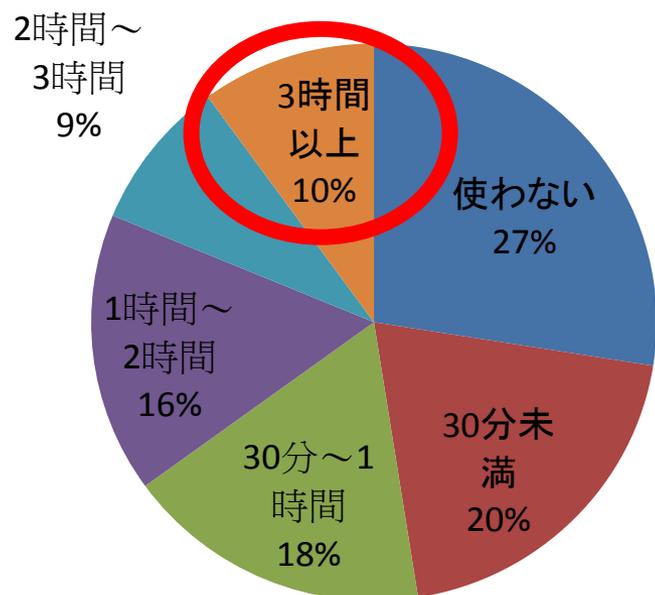


# 3. 1日何時間、スマホを使っていますか

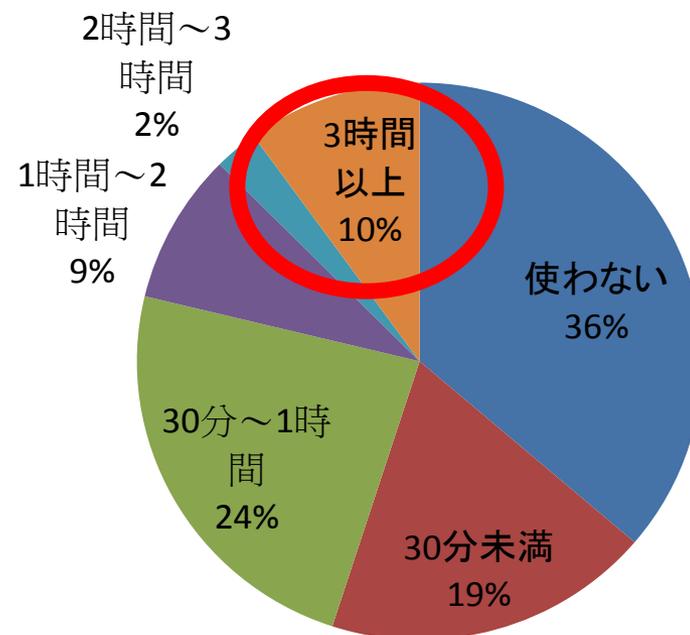


### 3. 1日何時間、スマホを使っていますか

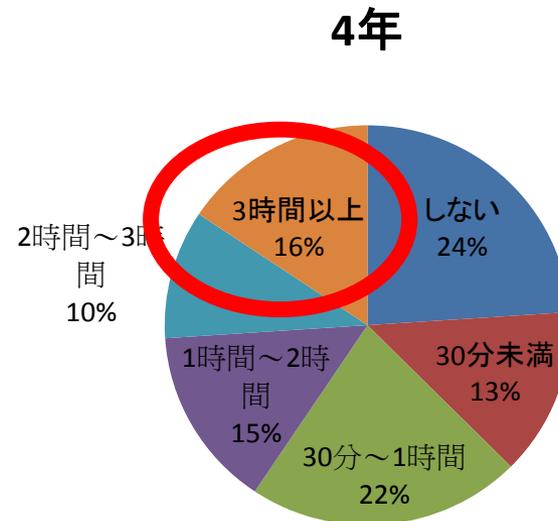
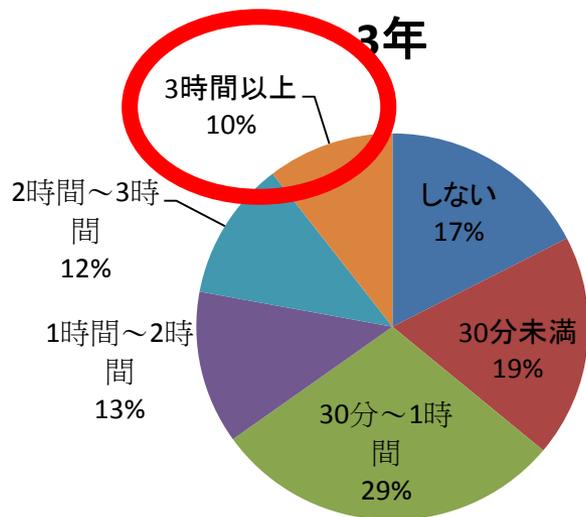
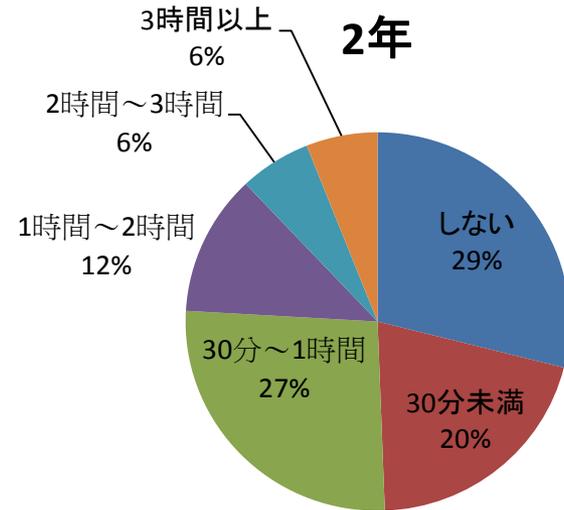
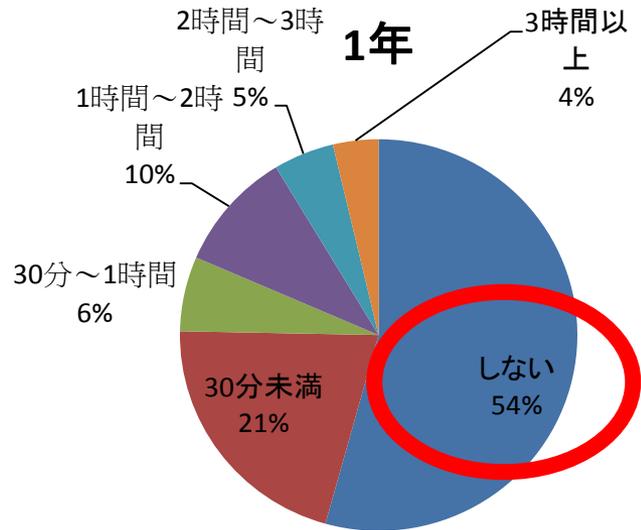
5年



6年

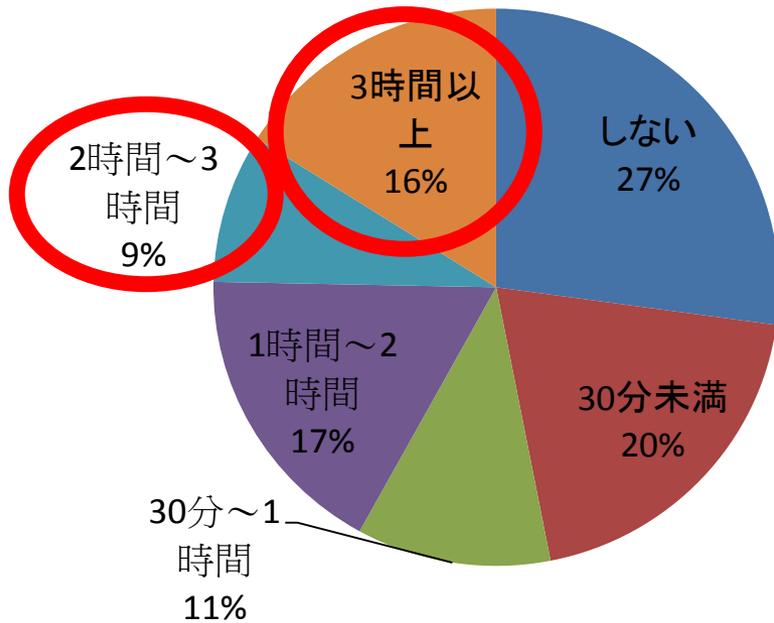


# 4. 1日何時間、ゲームをしていますか

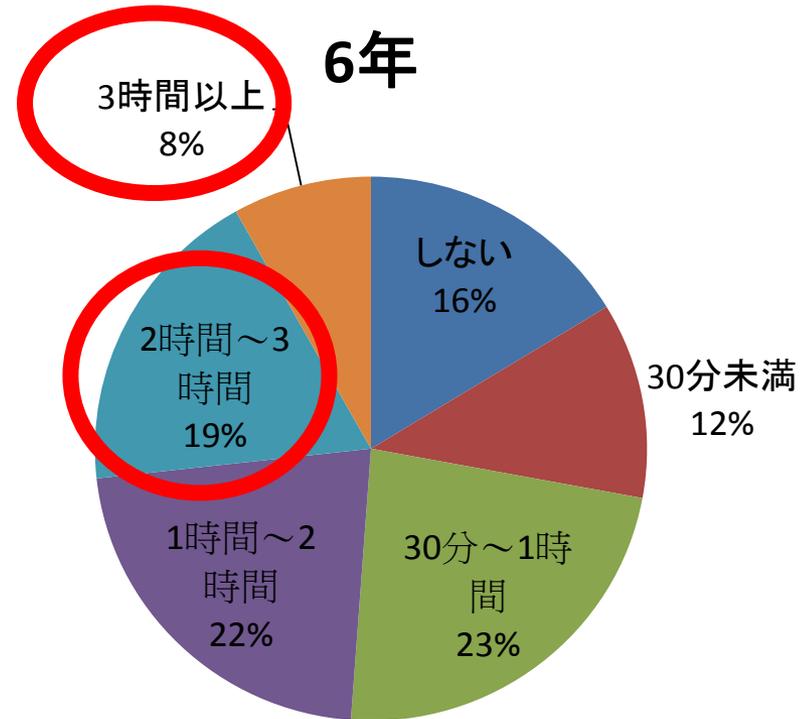


# 4. 1日何時間、ゲームをしていますか

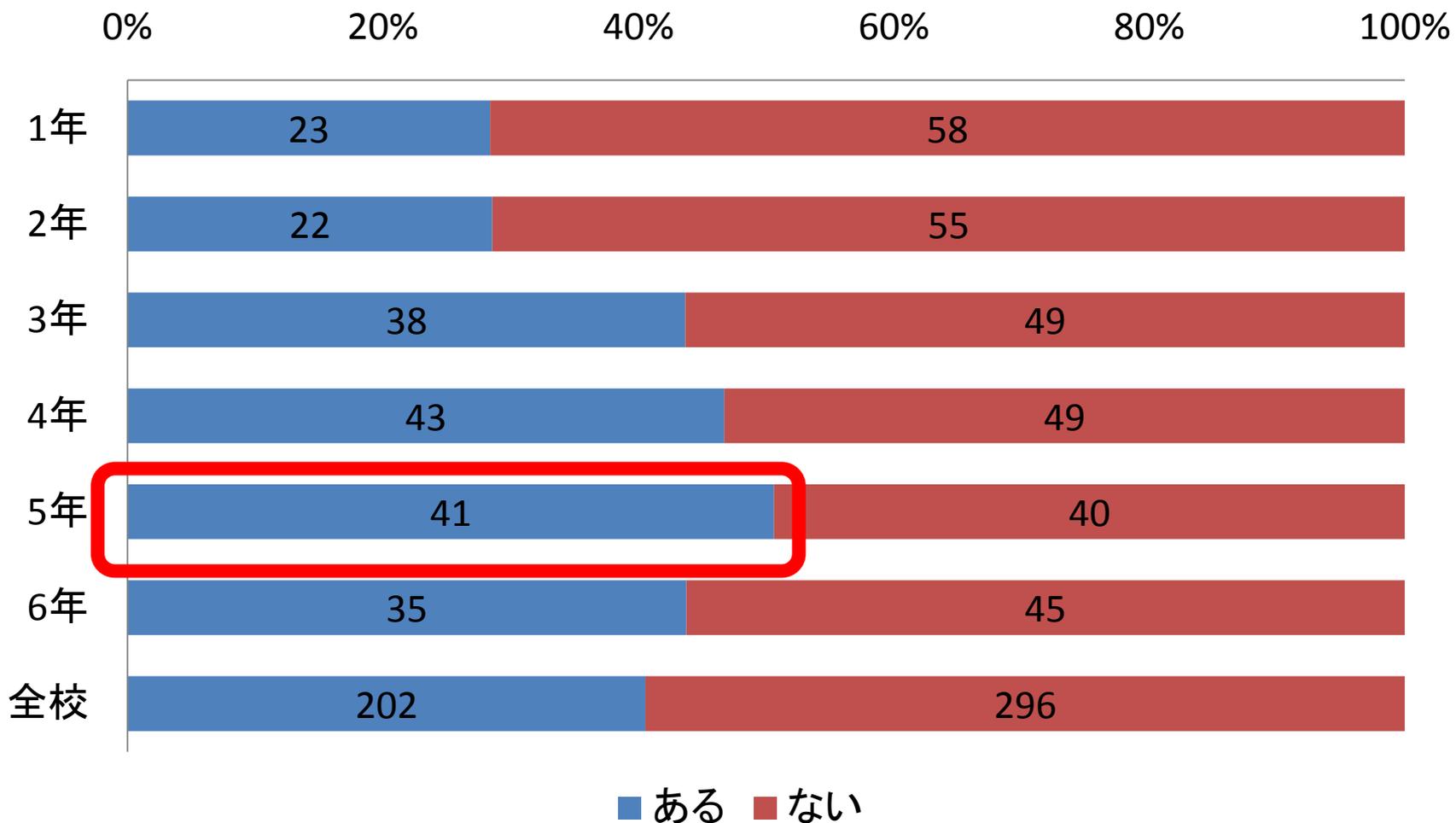
5年



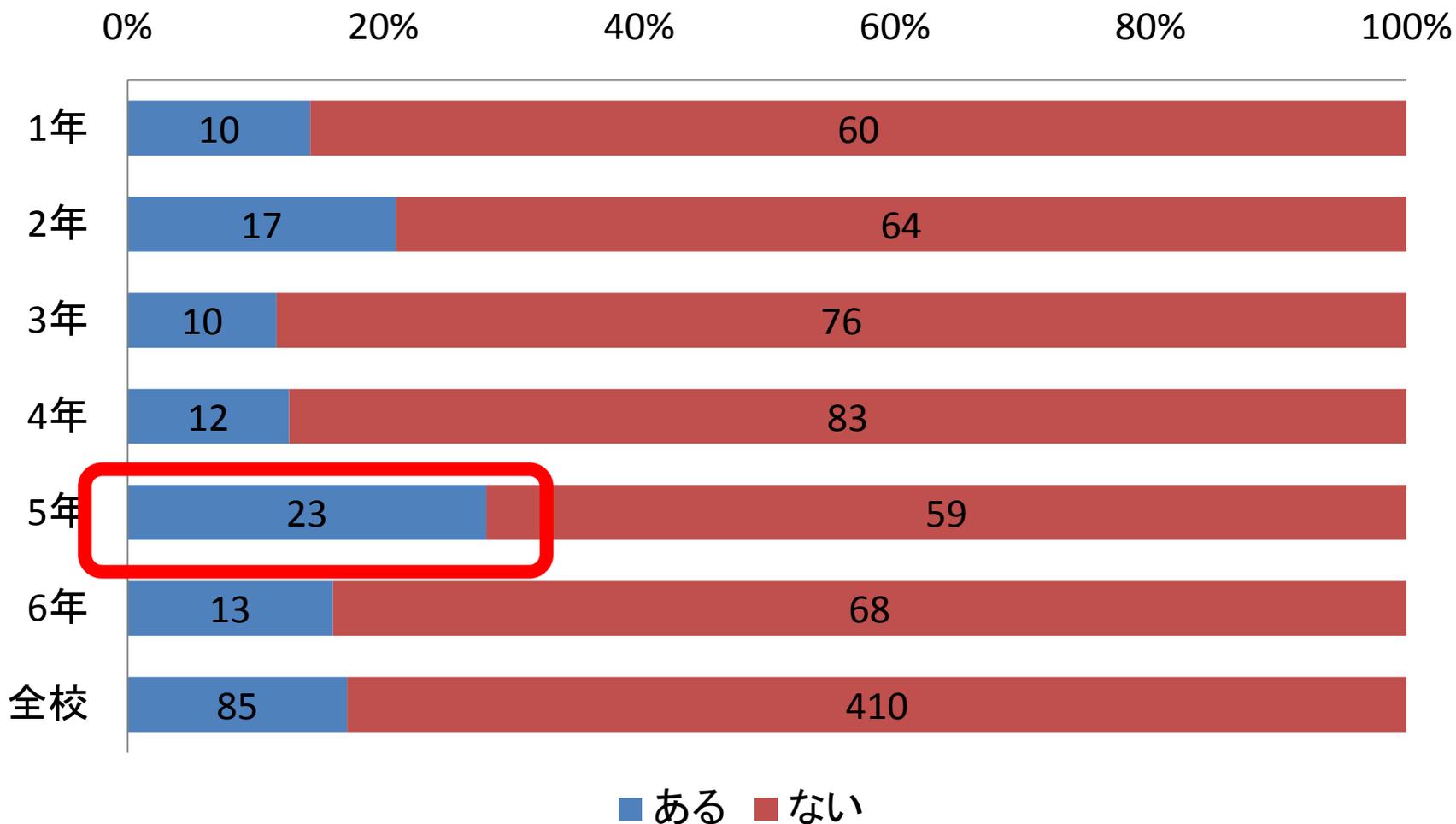
6年



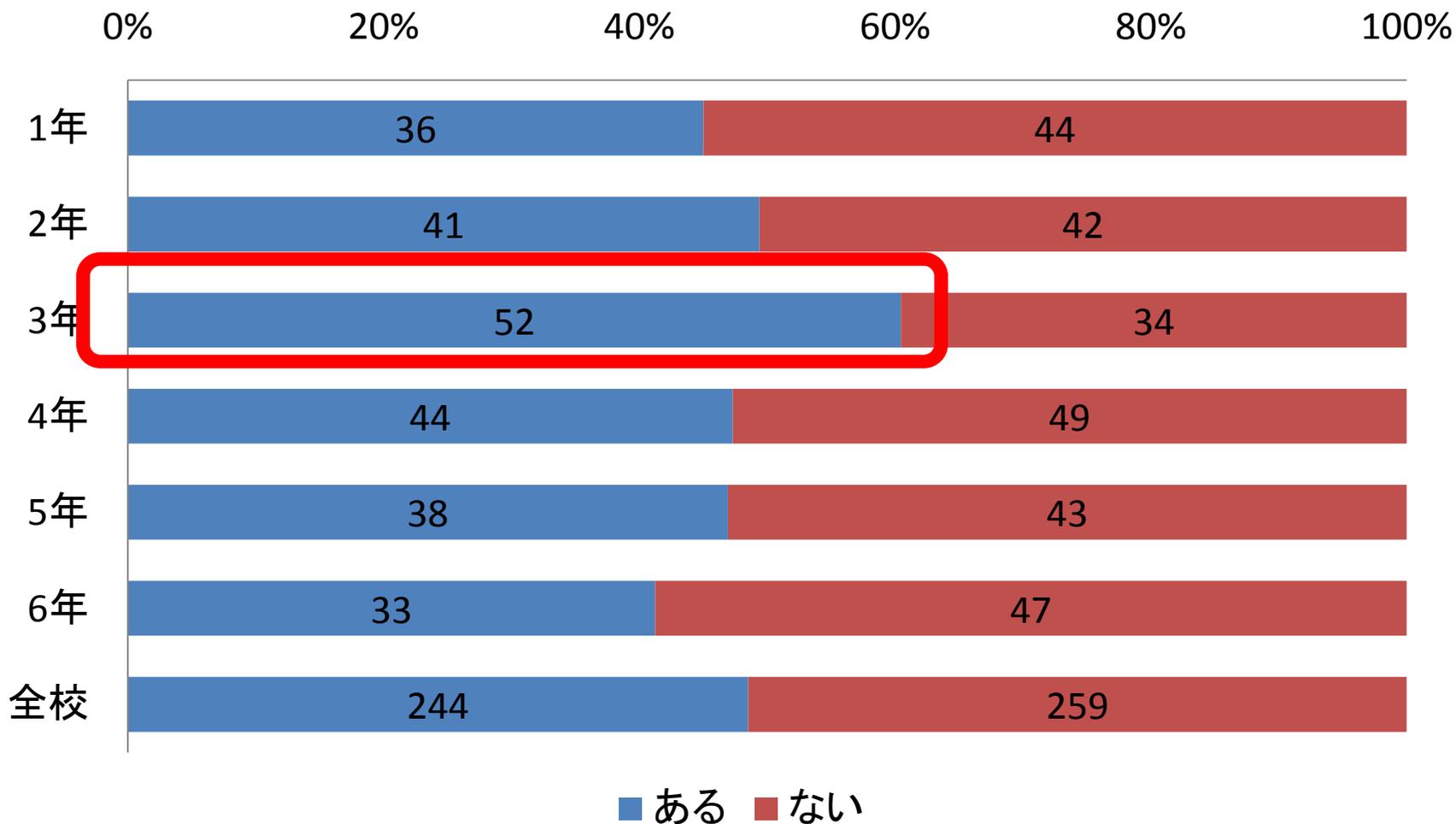
# 5. 気づけば何時間もゲームやスマホをしていることがある



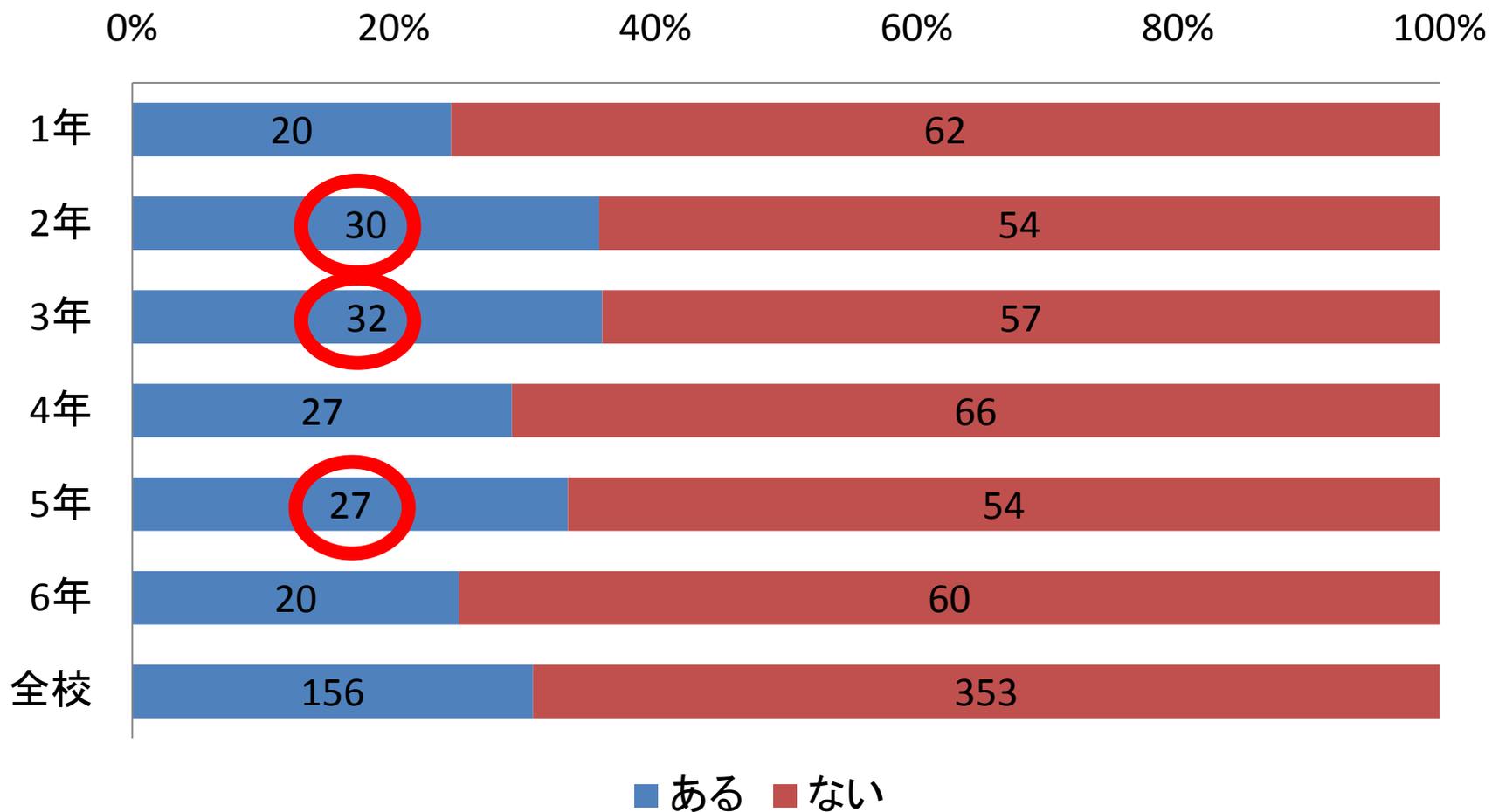
## 6. スマホやゲーム、テレビを長時間していて、頭が痛くなったり、具合が悪くなったりしたことがありますか



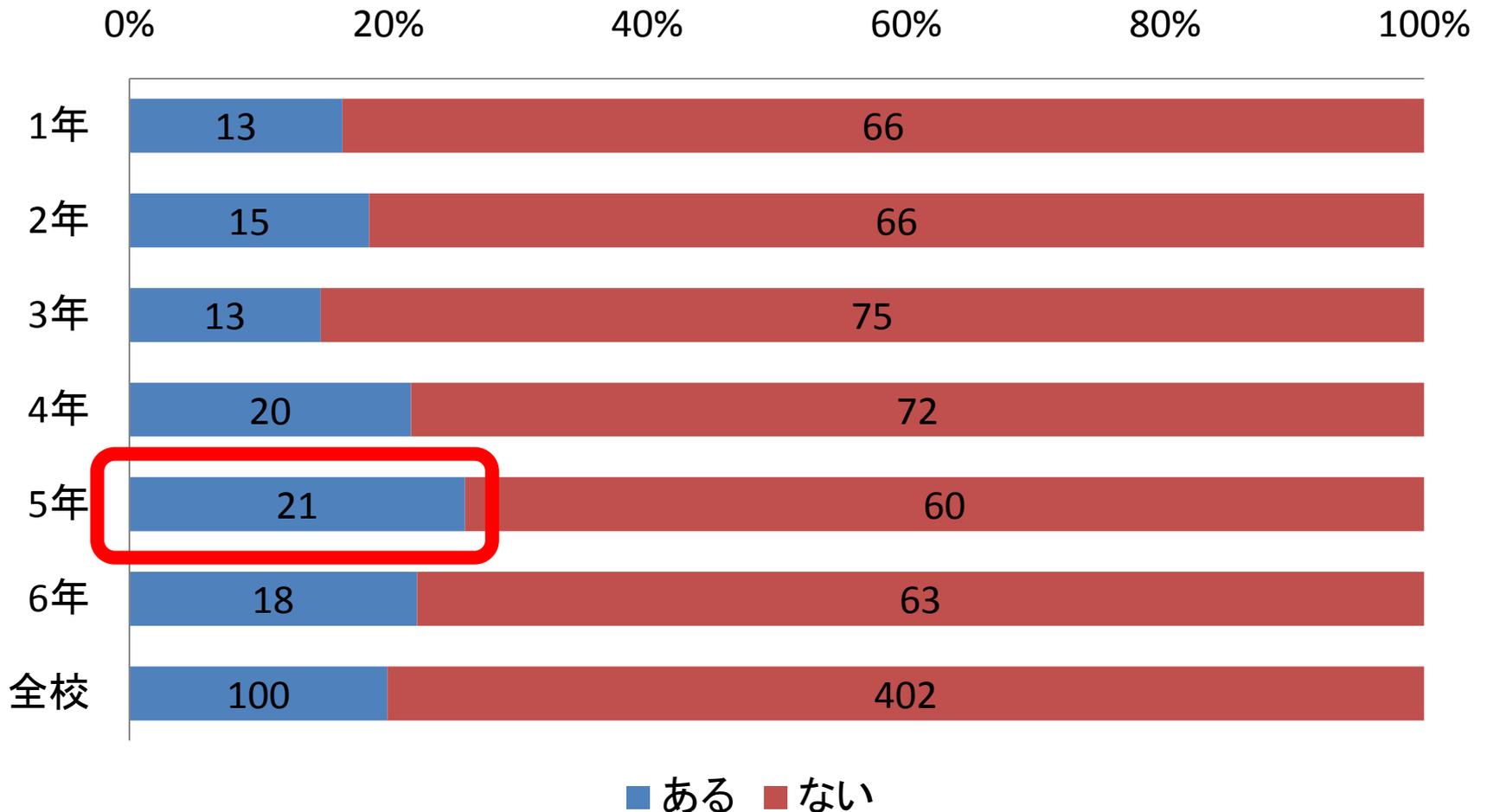
# 7. 怒りっぽかったり、イライラしたり することが、よくありますか



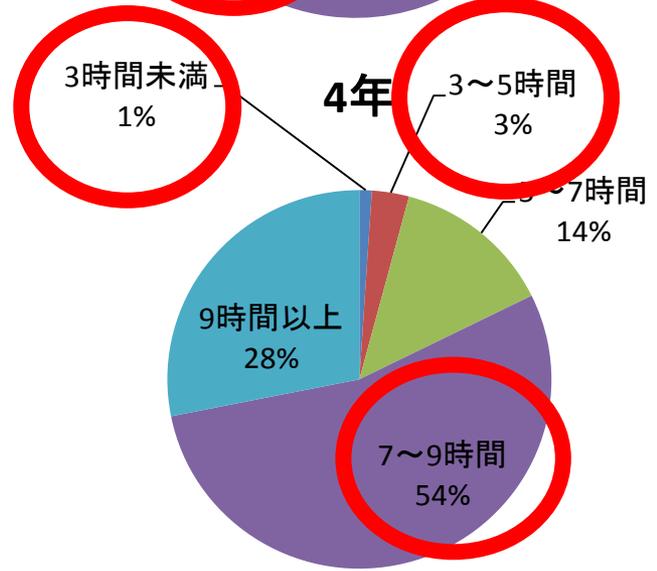
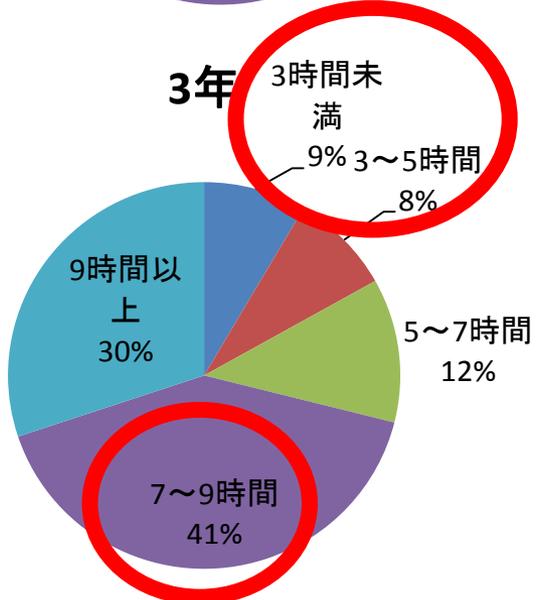
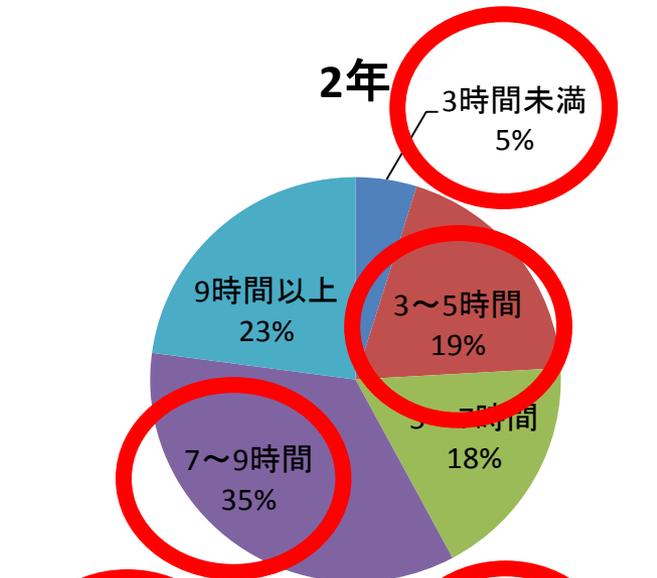
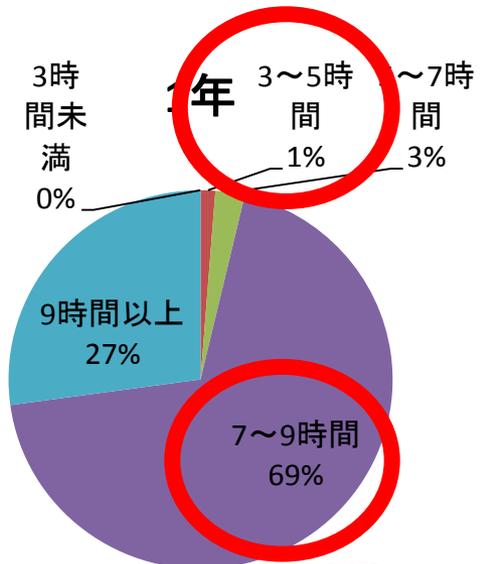
# 8. 落ち込んだり、悲しくなることがよくありますか



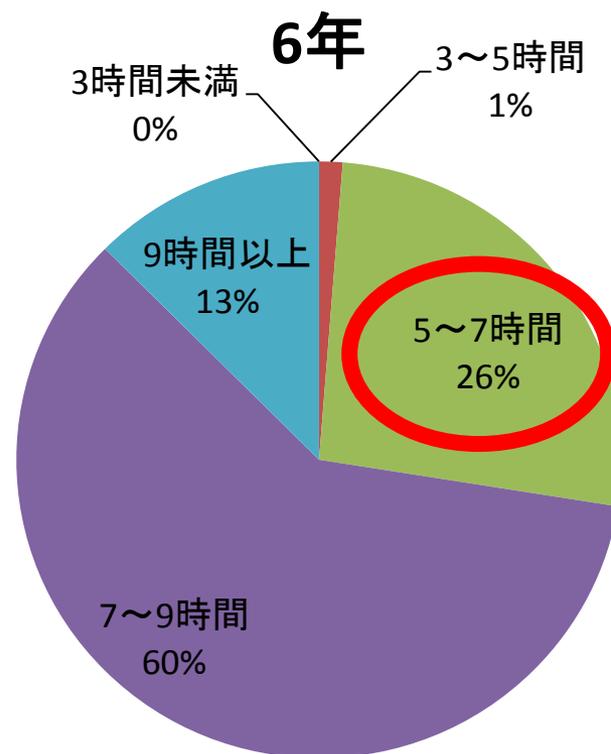
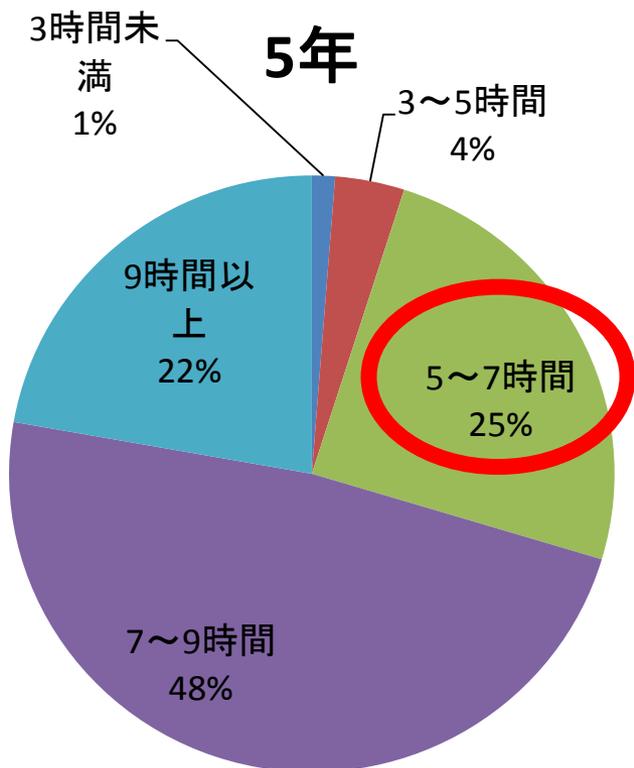
## 9. スマホやゲーム、テレビをしていた後、目が痛くなったり、ぼやけたりしたことはありますか



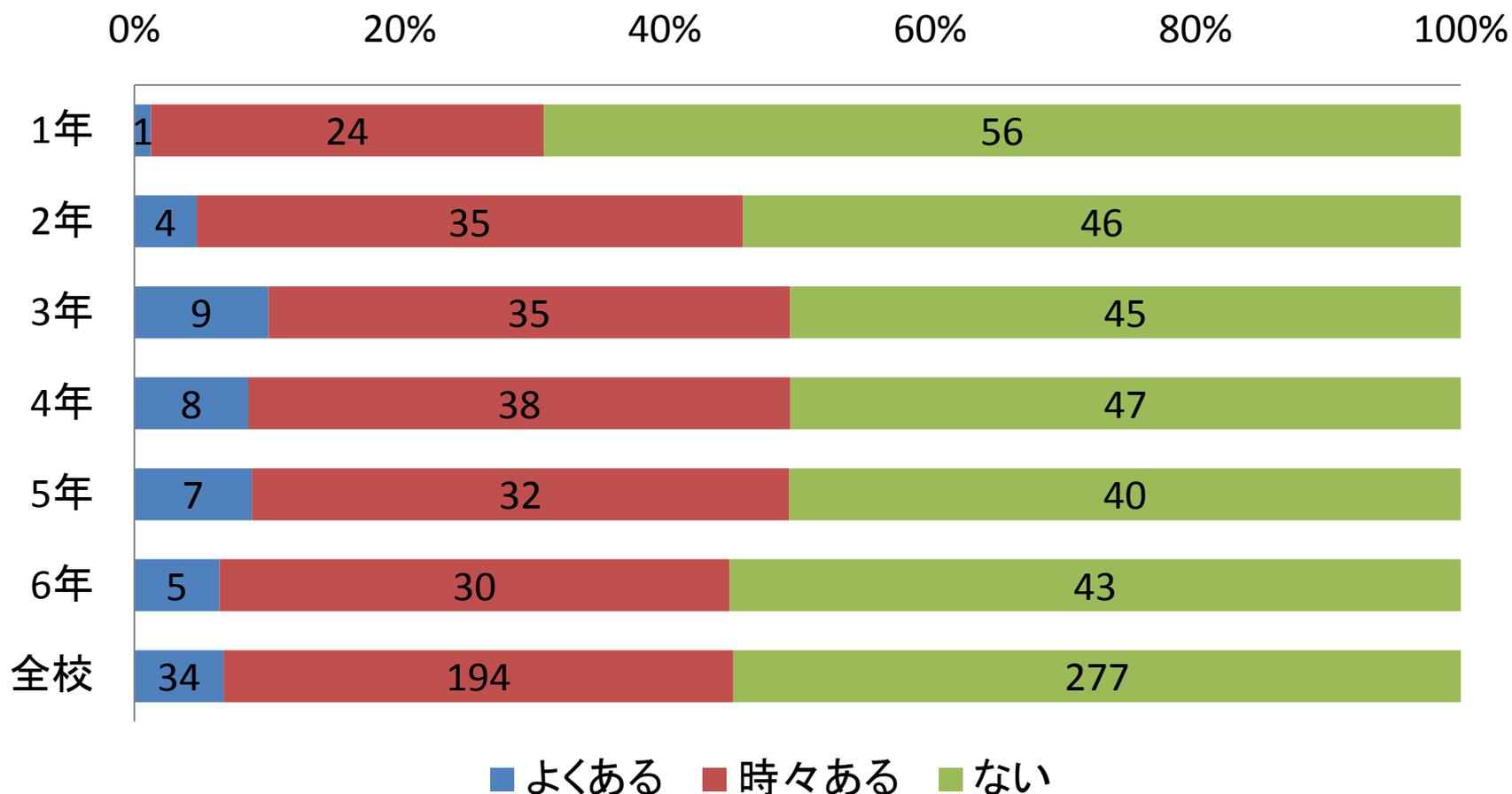
# 10. 1日何時間、寝ていますか



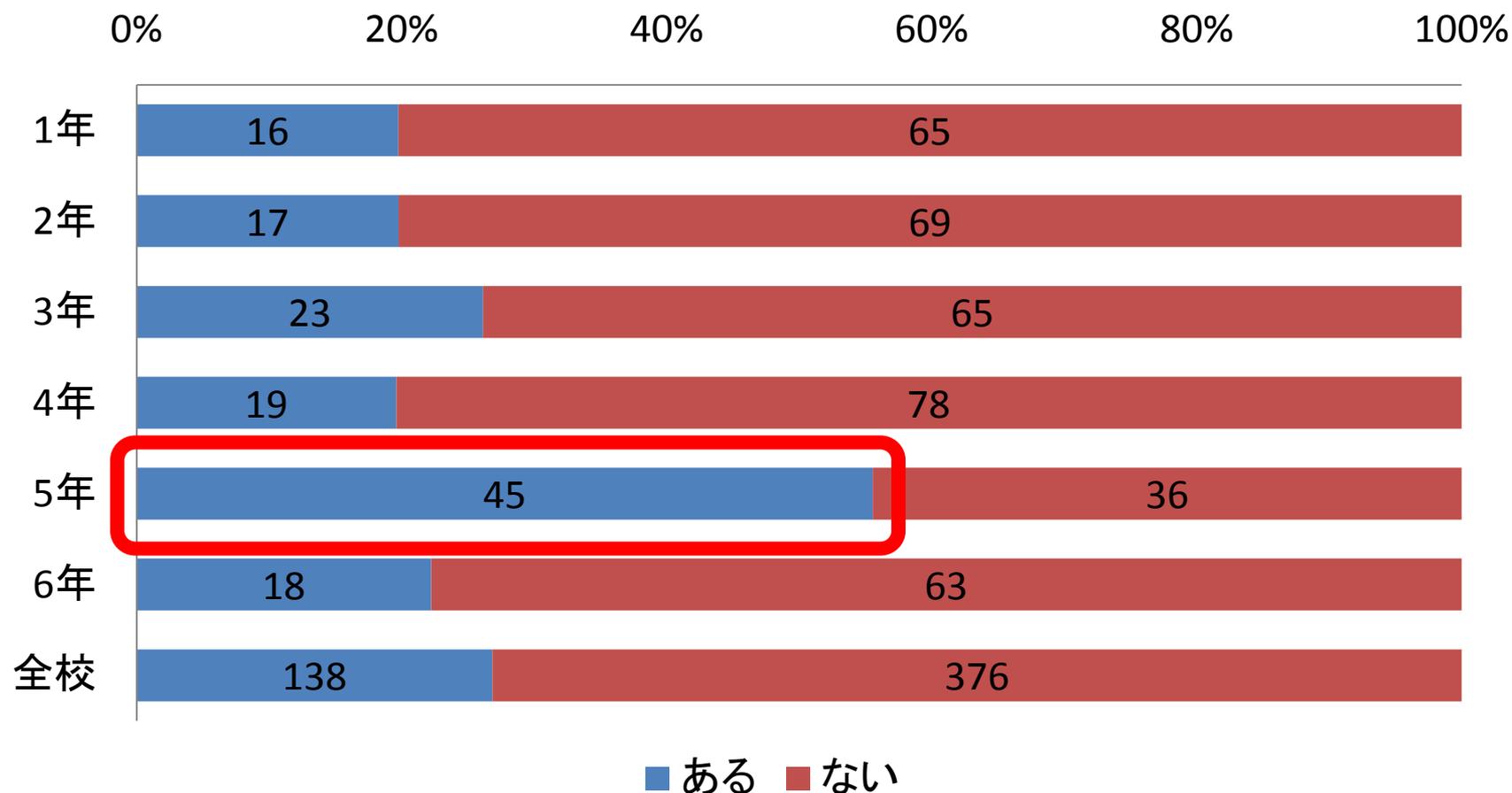
# 10. 1日何時間、寝ていますか



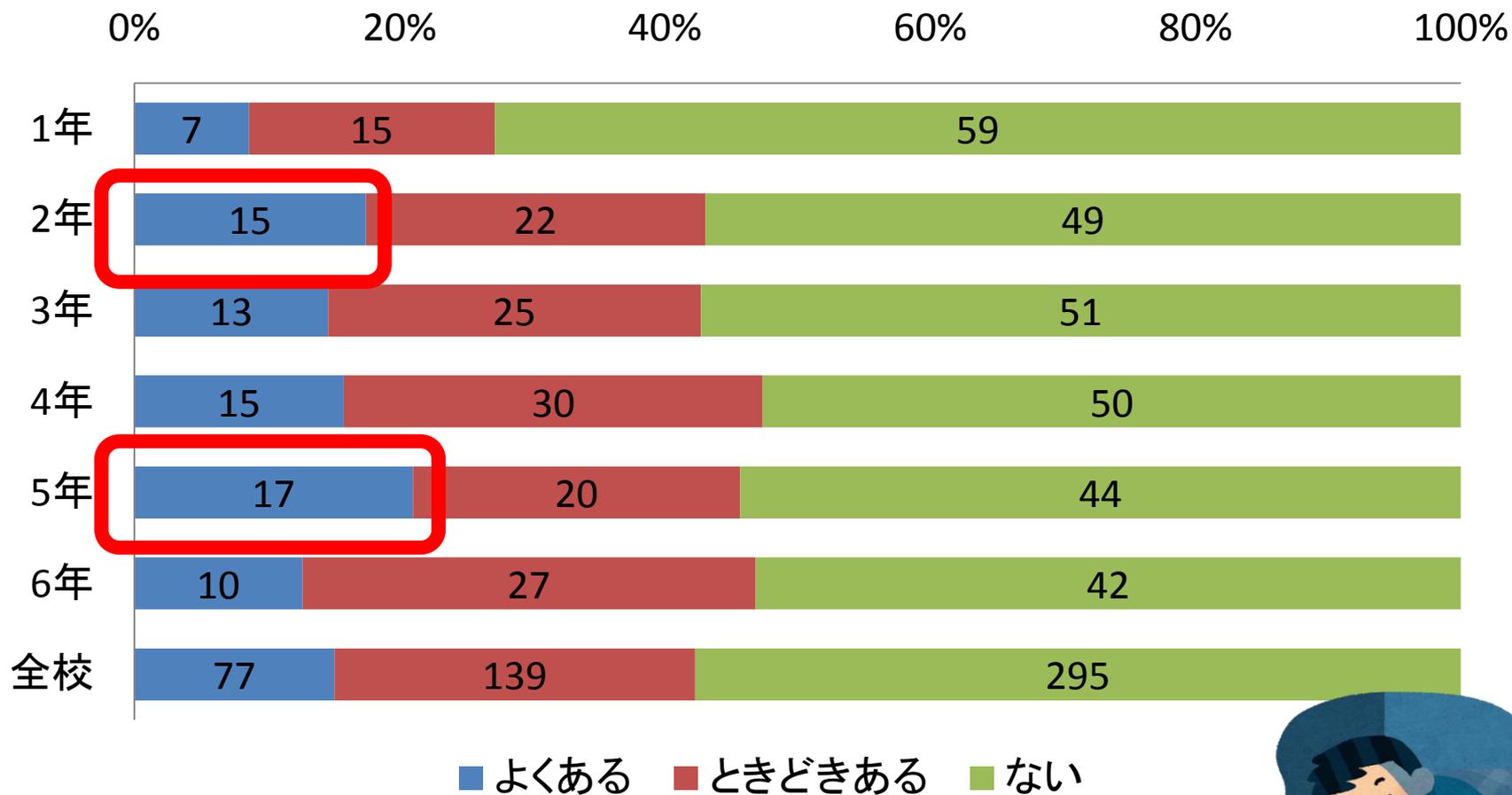
# 11. スマホやゲーム、テレビをしていて、睡眠時間が短くなることがありますか



## 12. 1～4時間目（午前）の授業中、眠くて仕方がないことがよくある

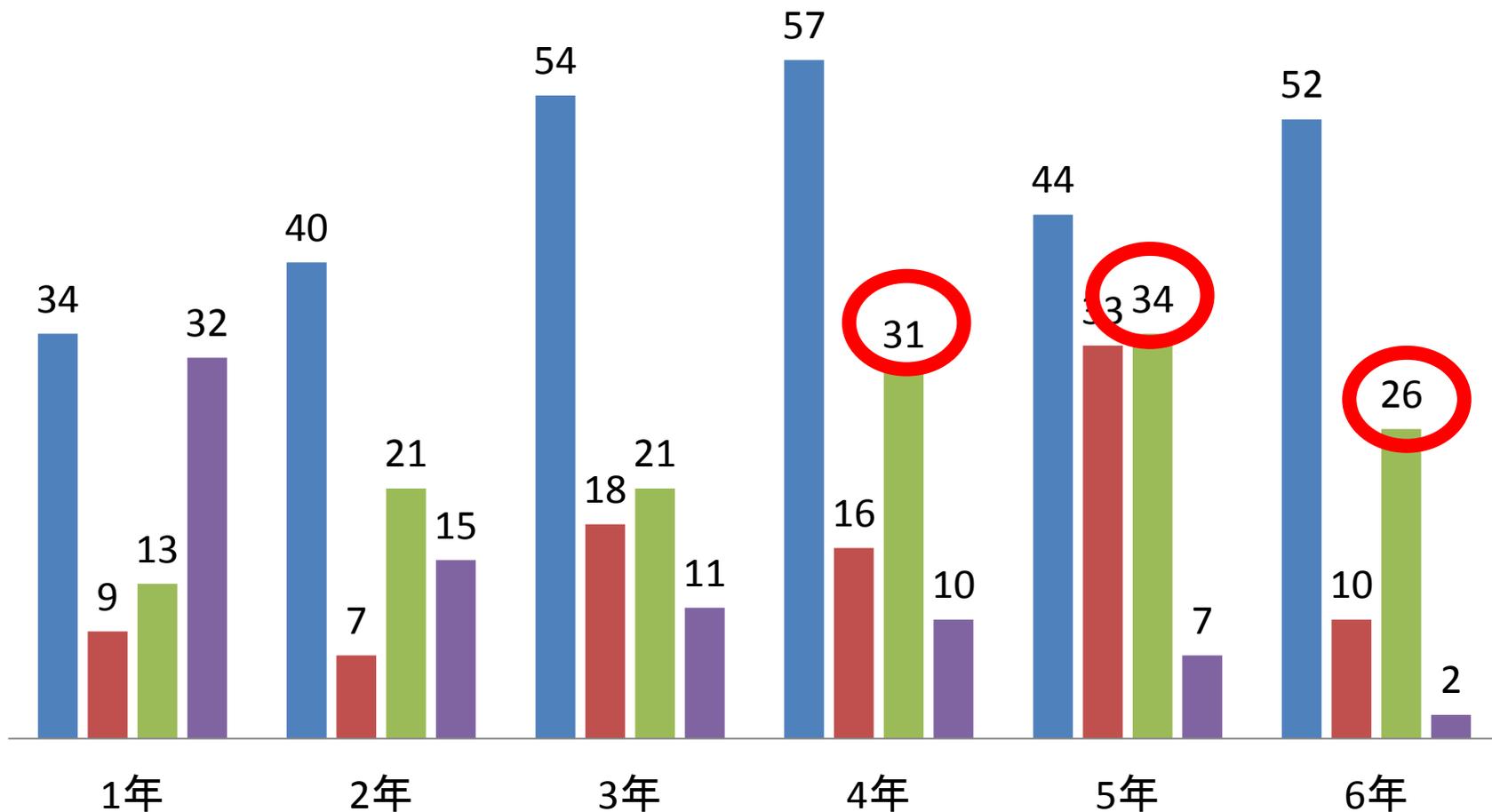


# 13. 寝る直前まで、ゲームやスマホを触ることがある



# 14. どんな姿勢でゲームやスマホをしていますか

■ イスやソファに座る ■ 床に座る ■ 寝転がっている ■ ゲームやスマホをしない



# 調べ学習

---

「学力」「目と睡眠」「スマホ首」を中心に

# スマホ・ゲーム・テレビと学力

脳トレの川島隆太教授の調査結果より分かったこと

スマホを長時間使用する中学生ほど、学力が下がって  
いくという事実です。家庭で毎日2時間以上勉強  
して、スマホを3~4時間する生活を送っている生徒は、  
家庭学習をほとんどせず、スマホを使用しない生徒より  
も成績が低い。スマホを使用する頻度と学力の低下は、明  
白に相関関係にあります。

# スマホ・ゲーム・テレビと学力

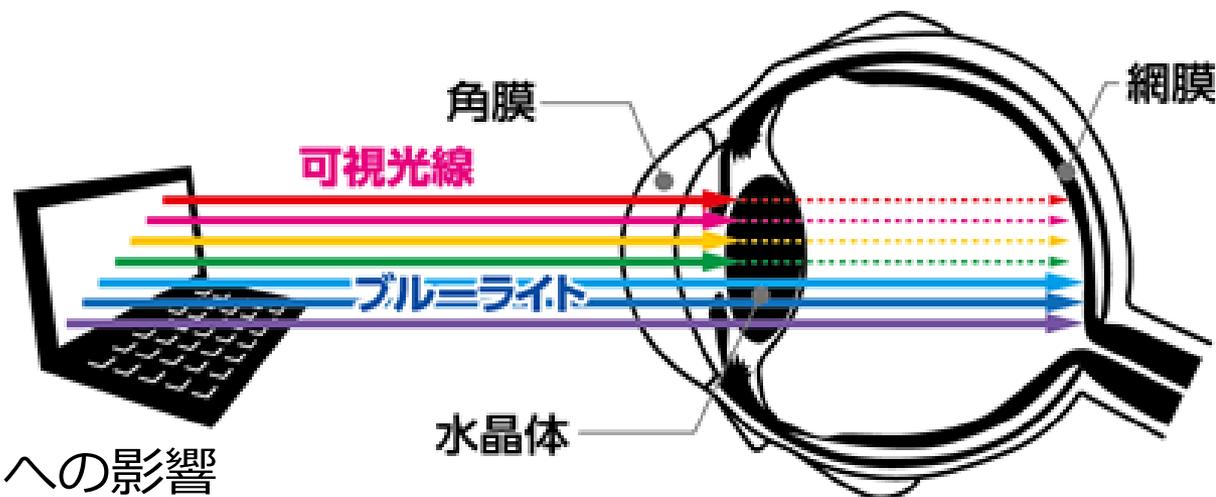
脳トレの川島隆太教授の調査結果より分かったこと

一体スマホの何が学力にあくえいきょうを写しているのかメッセージ  
アプリも、使用するのが増えているそうです。インスタメッセージを使用  
するほど、きょうかしょをよおとときに注意散漫になりがちだと、言われて  
います。スマホの使用を1時間以内にする。またかたいに、集中し  
たいときは、ラインなどの通知で集中力を切らさないように、けいたい  
は、バツの入中におくなど、ルールを作ることも大切です??

# スマホ・ゲーム・テレビと目

ブルーライトと

自然界にも存在  
すると言います。



ブルーライトの目への影響

- ・ブルーライトの影響を最も受けやすいのは「目」です。
- ・LEDは、青と黄の光だけから白色を作り出すため、エネルギーの大きい青色の光の割合が多いため、他の光源に比べて目のダメージが「大きく」なりがちなのです。
- ・さらに、液晶画面を凝視する事で「まばたき」が減り、角膜の乾燥を招く事をディスプレイの1つです。

# スマホ・ゲーム・テレビと睡眠

## ブルーライトと睡眠サイクルの関わり

- ・現代人は本来ブルーライトを浴びるはずのない日没後にスマホやパソコン、液晶テレビなどからブルーライトを浴びる事で睡眠サイクルに変調をきたす可能性が高くなっています。
- ・寝つきが悪くなったり、不眠症の原因にもなり兼ねないので、スマホ利用は控えられた方が良いと言われています。

特に、日没前2時間前以降は、寝つきが悪くなったり、不眠症の原因にもなり兼ねないので、スマホ利用は控えられた方が良いと言われています。

# 5年生で目立ったアンケート結果

- テレビ、スマホ、ゲームの3時間以上の使用
- 長時間使用による体調不良、頭痛
- 長時間使用による目の不調
- 午前中の授業で眠くて仕方がないときがよくある

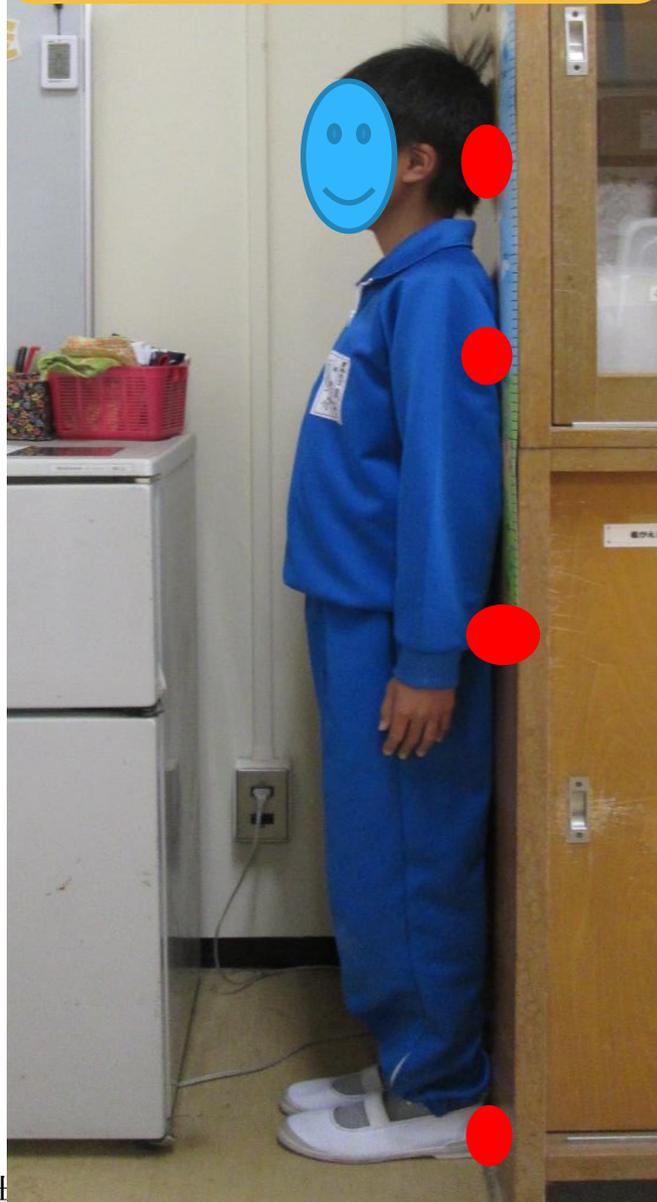
⇒ スマホ・ゲーム・テレビの

長時間使用が原因・・・？

# スマホ・ゲーム・テレビと **スマホ首**



# 正常の人



# スマホ首の人



・テレビ

セルフチェック

後頭部「肩甲骨」

と壁との

隙間

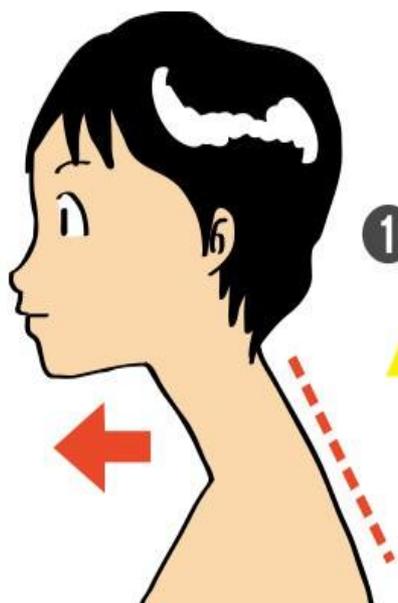
が意識して

に出ている。が、

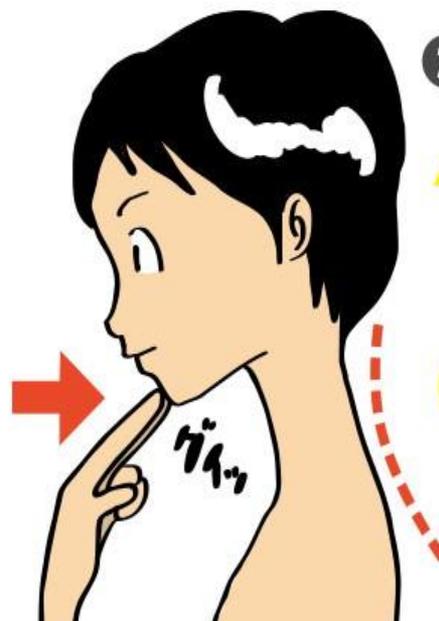
後頭部が  
壁につか  
ない！

# スマホ・ゲーム・テレビと **スマホ首**

## ① アゴおし体そう



① 頭をできるだけ、**前に出す**



② アゴを水平に  
**強く押し込む**

頸椎全体に  
正常なカーブが  
戻ってくる!!

# スマホ・ゲーム・テレビとスマホ首

## ② テニスボールで<sup>正しい</sup>矯正

③ ボールをあてたまま寝そべる



1回3分以内、1日3回まで

※厚さが2cmくらいの本などを置くとボールがずれない

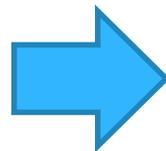
# スマホ・ゲーム・テレビとスマホ首

## ③ お風呂で首をあたためる (全身浴)



# スマホ・ゲーム・テレビと スマホ首

④ スマホを見る時、顔をあげろ



# まとめ

スマホ・ゲーム・テレビの長時間使用

⇒ 学力・目の健康・睡眠サイクル・スマホ首・・・、  
健康とたくさんのカンケイ

☆使用時間だけでなく使用の仕方のルールを作ること

☆すでに心当たりがある人は、少しずつでもいいので、生活の仕方を変えてみることに



ご清聴  
ありがとうございました

---

参考資料

- <https://ddnavi.com/review/454949/a/>
- <https://mobareco.jp/a61358/>
- <https://takeda-kenko.jp/yakuhou/feature/bluelight/vol01.html>