

おだか



「スマートフォンと睡眠」 ～高等教育機関との連携～

11月22日（金）に「高等教育機関との連携事業」ということで4年生と6年生を対象に「スマートフォンと睡眠」というテーマで、新潟大学医学部教授の松村芳幸先生に授業を行っていただきました。授業内容は「スマートフォンなどとの接触時間が長い子ほど寝る時間が遅い。睡眠が不足すると、認知能力や記憶力・集中力が落ちる。」ということでした。このことを様々な資料を使って、子どもたちにわかりやすく解説していただきました。松村先生は授業の中で次の二つの点について、特に強調していました。

一つ目はブルーライトが睡眠の質を下げること。二つ目はスマートフォンの睡眠への影響です。先生の話を下のようにまとめてみました。

＜ブルーライトが睡眠に与える影響＞

ブルーライトとはスマートフォンをはじめ、パソコンやテレビ、ゲーム機器などのデジタル機器の画面から発せられる青色光です。ブルーライトは太陽光にも含まれています。昼間に太陽の光を浴びたり、スマートフォンを少し使用したりする程度では、特に問題ありませんが、長時間にわたり画面を見ていると必要以上にブルーライトを浴びてしまいます。特に、睡眠の質を低下させているのが夜のブルーライトです。寝る前や夜間にブルーライトを浴びると、睡眠ホルモンといわれているメラトニンの分泌が抑制されます。メラトニンが抑制されると、脳が昼間だと勘違いしてしまい、体内時計が後ろにずれてなかなか眠れず、朝起きるのがつらいといった状態を引き起こします。メラトニンは体温を下げて眠りへ導いてくれる他、睡眠中の成長ホルモンの分泌も促してくれます。ですから、ブルーライトによる睡眠の質の低下が起こります。睡眠の質の低下は小中学生にとって遅刻・欠席・学力の低下につながります。また、ブルーライトの影響による遅刻・欠席・学力低下はその関連に気が付きにくい、深刻な状況になるケースがあります。

夜の長時間のデジタル機器の使用

↓
睡眠の質の低下

↓
小中学生の遅刻・欠席・学力の低下
(影響に気が付きにくい)



＜スマートフォンと睡眠＞

- ① スマートフォンのブルーライトが体内時計に影響する。
- ② ブルーライトの影響は気づきづらい。
- ③ 睡眠習慣と学業成績に関係がある。
- ④ 学力を上げるためにはよい生活習慣が必要である。
- ⑤ 基本的な生活習慣で大切なことは朝食と睡眠習慣である。
- ⑥ 寝る前のTVゲームや携帯・夜のコンビニ（強い照明の場所）は睡眠に影響する。
- ⑦ 寝る1時間前からは、スマートフォンの使用をやめる。



子どもたちに向けた授業でしたが、保護者の皆様にも知っておいていただきたい内容でしたので、この紙面にてご紹介させていただきました。ご家庭で、スマートフォンやTVゲーム等の使用について、もう一度話し合い、確認していただければと思います。

