

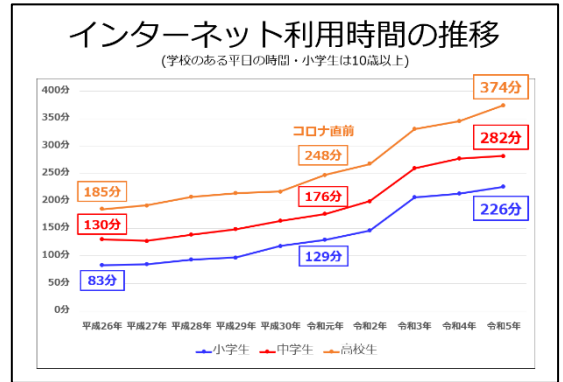
大人のための情報モラル通信

ネット依存傾向と睡眠時間について

大人のための情報モラル通信は、子どもたちの安心・安全なインターネット利用に向けて、学校の先生方と保護者のみなさま、地域のみなさまに「大人としてできること」を考えていただく為の資料です。

こども家庭庁が実施した調査によると、令和5年の子どもたちのインターネット利用時間は、小学生 **4 時間弱**・中学生 **5 時間弱**、高校生 **6 時間強**となっています。

これらの時間はコロナ直前の時期と比較すると、それぞれ約2時間増加しています。逆に考えると、その時間の分だけ**別の時間**が**減少**していることになります。



～前日の夜～



～次の日の学校～



実は、ネットの利用時間が多い子どもは**寝る時間が遅い**といった傾向があるようです。子どもたちも、スマホの使い過ぎで寝不足だと感じていることが多いようです。

世界的に見てみると、日本の子どもたちのインターネット利用時間が飛びぬけて多いということはないようですが、睡眠時間についてはかなり短くなっています。

★「睡眠ガイド」を参考に質の高い睡眠を取ろう★

厚生労働省では「**健康づくりのための睡眠ガイド2023**」を公開しており、全国民に向けて質の高い睡眠をとる方法や、子ども・成人・高齢者向けの推奨睡眠時間を示しています。

それによると、小学生は**9～12時間**、中高生は**8～10時間**の睡眠時間が推奨されています。一方、ある調査※で公表された子どもの睡眠時間は、小6で7.9時間、中3で7.1時間でした。

※東京大学の上田泰己教授などのグループが進めているプロジェクトの調査結果

また、**質の高い睡眠**を取らないと記憶が固定されず、物事を忘れやすくなってしまうと言われています。寝る直前までスマホを見ていると、脳が「まだ昼間だ!」と勘違いしてしまって睡眠の質が低下してしまう恐れがあります。



・寝る直前までスマホ
～浅い眠り～



・寝る1時間前にネット終了
～深い眠り～

10年前は数%だった10代のネット依存傾向ですが、令和5年の調査では**24.8%※**になりました。「ネットの時間を減らそう」だけでは子どもたちも納得しづらそうなので、健康維持の観点から**睡眠時間の確保**を軸にして、一緒に生活時間を見直してみましょう。

※令和5年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書より