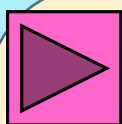


# スマホの使い方 ネットの活用 このままで大丈夫？

↓ここ ▶ をクリック！

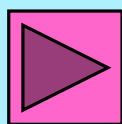


P.2へ

文部科学省  
令和4年度学校保健統計より



スマホばかり…  
視力への影響は？



P.3へ

スポーツ庁  
令和5年度全国体力・運動能力、  
運動習慣等調査結果より



みんなの  
スクリーンタイム  
どれくらい？

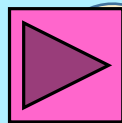


P.4へ

スポーツ庁  
令和5年度全国体力・運動能力、  
運動習慣等調査結果 より



運動や外遊びの時間は  
どうなっているの？



P.5へ

厚生労働省  
「健康づくりのための  
睡眠ガイド 2023」より

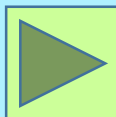


子どもの睡眠時間  
足りているの？



ここ ▶ をクリック↓

保護者はどんなことに  
気をつければいいの？



子どもにはどう伝えたらいいの？



大分県の情報もあるのかな？



P.6へ

参考資料①  
国の取組



P.7へ

参考資料②  
県の取組



スマホばかり…視力への影響は？

「考えてみませんか？家庭での子どもの過ごし方」  
スマホの使い方 ネットの活用  
このままで大丈夫？

大分県教育委員会 令和6年5月



## 文部科学省 令和4年度学校保健統計 より

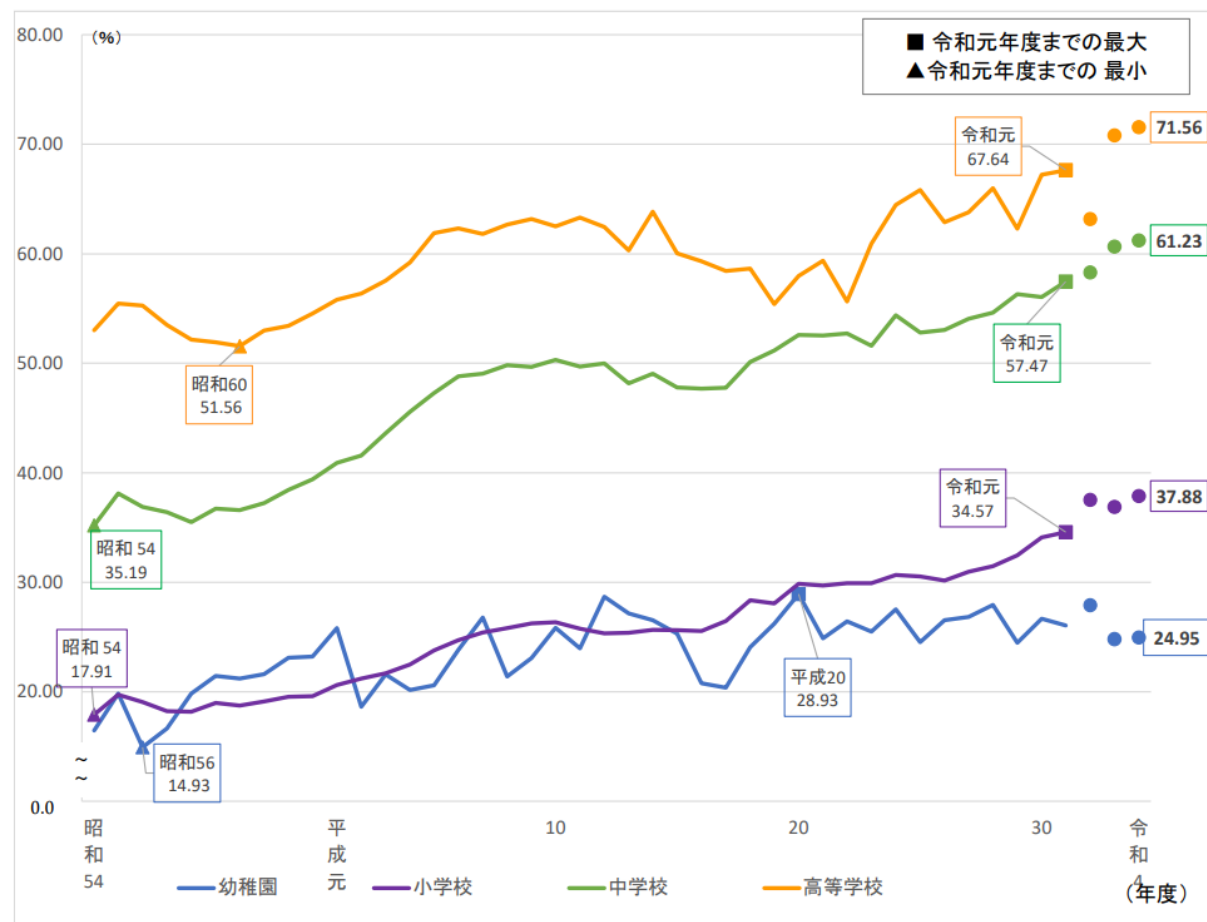
### 裸眼視力1.0未満の子どもの割合について

令和4年度の学校保健統計の確定値では、**裸眼視力1.0未満の子どもの割合**は、学校段階が進むにつれて高くなっており、**小学校で3割を超えて、中学校では約6割、高等学校では約7割**となっています。

調査時期等の影響が含まれるため、過去の数値と単純な比較はできませんが、**裸眼視力1.0未満の子どもの割合は、増加傾向**といえそうです。

※本調査は、視力の低下とスクリーンタイムの長さの関連を調査したものではありません。また、スクリーンタイムの長さが、視力の低下に直接的に関連していることを示すデータではありません。

○「裸眼視力1.0未満の者」の割合





# みんなのスクリーンタイム どれくらい？

「考えてみませんか？家庭での子どもの過ごし方」  
スマホの使い方 ネットの活用  
このままで大丈夫？  
大分県教育委員会 令和6年5月



## スポーツ庁令和5年度全国体力・運動能力、 運動習慣等調査結果 より

### スクリーンタイムの経年変化について

◆学習以外でテレビ、DVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコン等の画面を視聴する時間の割合を令和4年度と比較すると・・・？

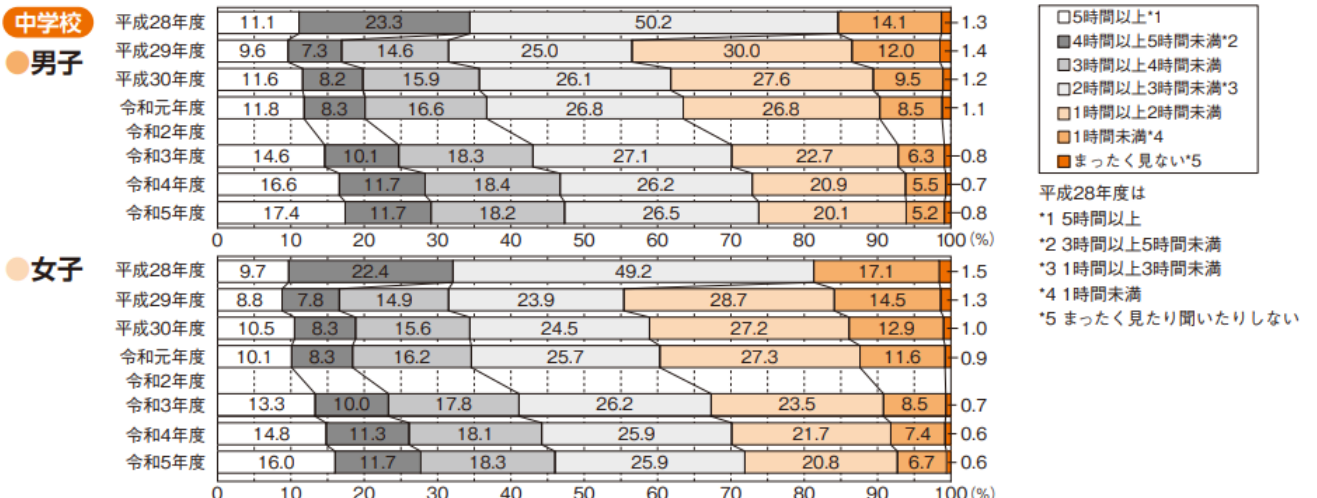
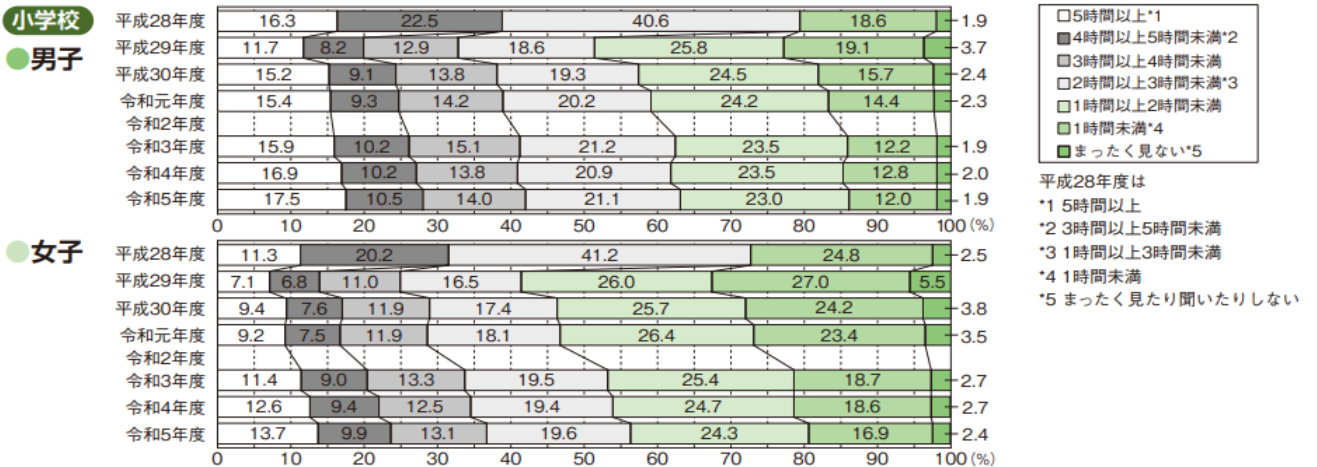
⇒5時間以上の児童生徒の割合

【小学校】男子0.6ポイント増 女子1.1ポイント増

【中学校】男子0.8ポイント増 女子1.2ポイント増

※小中ともに、1時間未満の児童生徒は減少

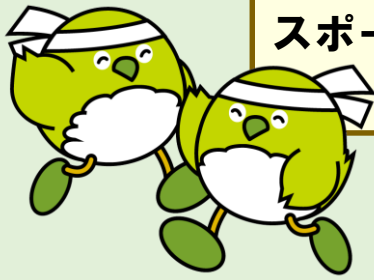
スクリーンタイムは年々増加傾向⚠





# 運動や外遊びの時間はどうなっているの？

「考えてみませんか？家庭での子どもの過ごし方」  
スマホの使い方 ネットの活用  
このままで大丈夫？  
大分県教育委員会 令和6年5月



## スポーツ庁令和5年度全国体力・運動能力、 運動習慣等調査結果より

### 1週間の総運動時間の経年変化について

◆ 1週間の総運動時間420分以上の割合を令和4年度と比較すると・・・？

【小学校】男子0.1ポイント減 女子1.9ポイント減

【中学校】男子1.9ポイント減 女子1.8ポイント減

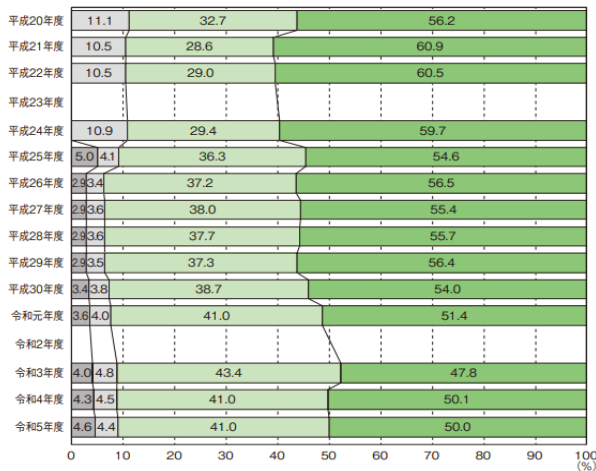
※小中ともに、60分未満の児童生徒は増加

**運動時間は年々減少傾向** ⚠

#### 小学校

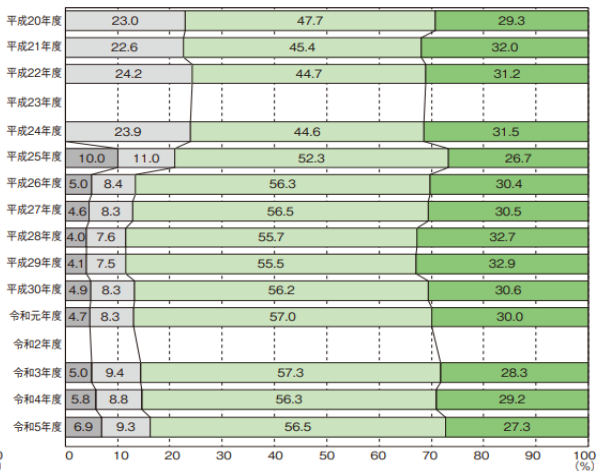
##### ●男子

■ 0分 □ 1分～60分未満(平成20～24年度は60分未満)  
■ 60分～420分未満 ■ 420分以上



##### ●女子

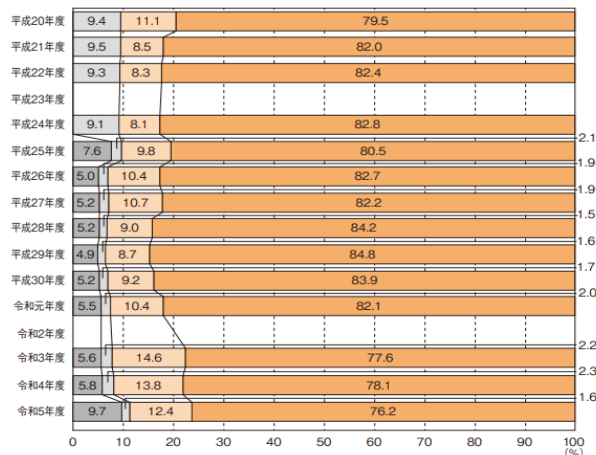
■ 0分 □ 1分～60分未満(平成20～24年度は60分未満)  
■ 60分～420分未満 ■ 420分以上



#### 中学校

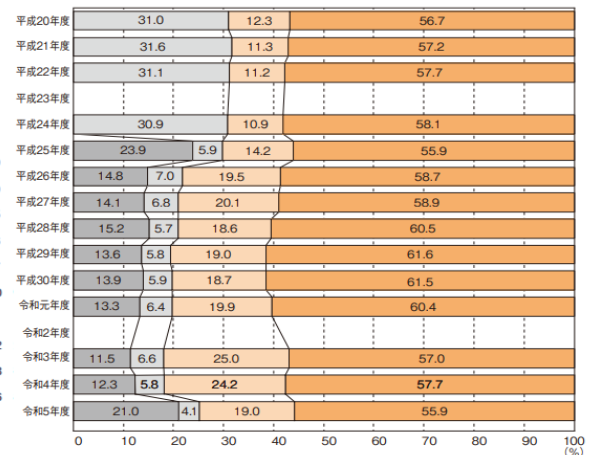
##### ●男子

■ 0分 □ 1分～60分未満(平成20～24年度は60分未満)  
■ 60分～420分未満 ■ 420分以上



##### ●女子

■ 0分 □ 1分～60分未満(平成20～24年度は60分未満)  
■ 60分～420分未満 ■ 420分以上





## 子どもの睡眠時間 足りているの？

「考えてみませんか？家庭での子どもの過ごし方」  
スマホの使い方 ネットの活用  
このままで大丈夫？  
大分県教育委員会 令和6年5月

厚生労働省

「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」より

## 睡眠の機能と睡眠不足による健康リスク

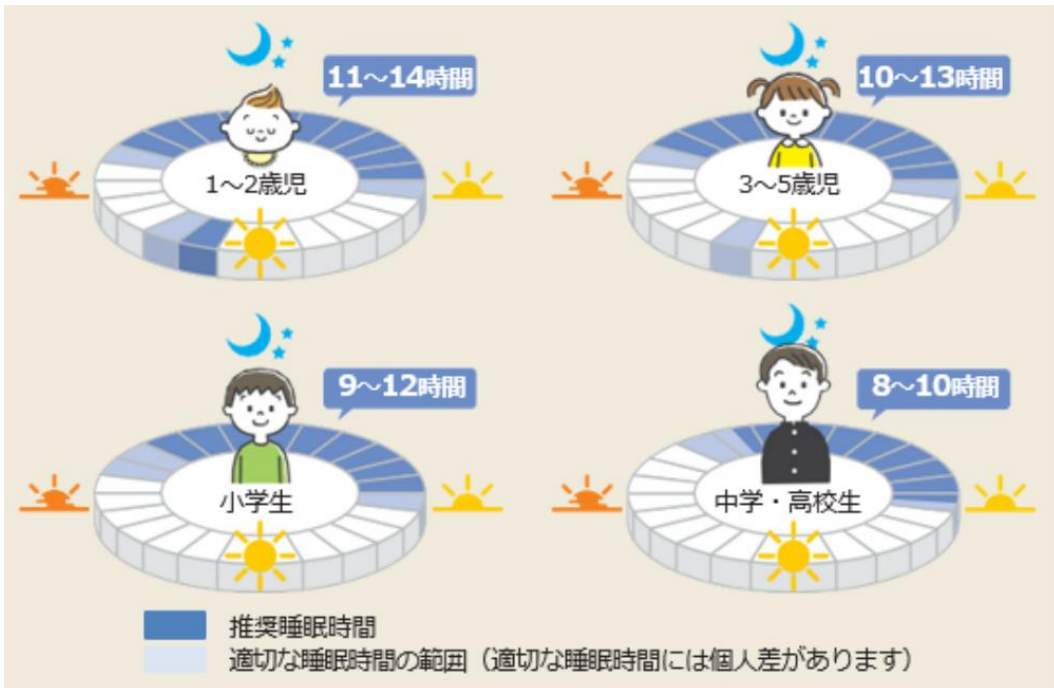
睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。適切な睡眠時間を確保することは、こどもの心身の健康にとって重要です。

睡眠時間が不足することによって肥満のリスクが高くなること、抑うつ傾向が強くなること、学業成績が低下すること、幸福感や生活の質(QOL)が低下することが報告されています。

## こどもの睡眠時間の目安

米国睡眠医学会（American Academy of Sleep Medicine）は、1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間の睡眠時間の確保を推奨しています。これは、睡眠時間に関する疫学調査や生理研究に基づき、主要な睡眠研究者が各成長時期における心身機能の回復・成長に必要な睡眠時間を見積もったものであり、多くの国で参考にされています。

夜更かしなどの生活習慣に関連する睡眠不足を防止する観点から、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保することを推奨します。



学校から帰って眠るまでの**5～7時間**  
気づけば**メディアばかり?!**

## 【参考資料①】 国の取組



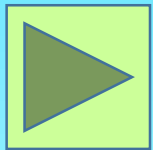
考えてみませんか? ↑VOL.1 メディア編  
子どもの家庭での過ごし方

大分県教育委員会 令和6年5月



保護者はどんなことに気をつければいいの？

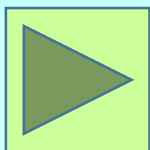
↓ここ  をクリック！



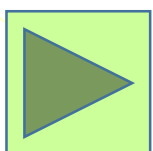
こども家庭庁他  
「ネット・スマホ活用世代の  
保護者が知っておきたいポイント」  
～こどもたちが安心して楽しく使うために～



子どもにはどう伝えたらいいの？



文部科学省  
「情報モラル学習サイト」



総務省  
「ネット&SNS  
よりよく使って未来をつくろう」



# 考えてみませんか？

## 家庭での子どもの過ごし方

▶VOL.1 メディア編

大分県教育委員会 令和6年5月

# 【参考資料②】 県の取組



大分県の情報もあるのかな？

↓ここ ▶ をクリック！



大分県教育庁  
教育デジタル改革室



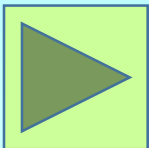
ネットトラブル相談窓口  
「子どものためのネットあんしんセンター」



大分県生活環境部  
生活環境企画課



低年齢層保護者向け広報啓発資料  
「青少年が〔安全〕〔安心〕に  
インターネットを利用するために」



大分県生活環境部  
消費生活・男女共同参画プラザ



ネットトラブル  
体験型学習コンテンツ  
「体験しよう！8つの事例」



メディアと上手に付き合っ  
ていきましょう！

