



加茂小だより

福山市立加茂小学校
NO.3 チーム丸

2025 年(令和 7 年)5 月 20 日

Gmail: shou-kamo@manabi.city.fukuyama.hiroshima.jp

こどもの健康習慣を守る ～スマホ社会におけるこどもの成長～

校 長 花 田 修

私たちの生活はますます便利になり、スマートフォンなどのオンライン機器は、今や欠かせない存在となっています。脳科学の進展により、こどもたちの脳の発達状況も MRI 画像でリアルタイムに把握できるようになり、科学技術の進歩には目を見張るものがあります。

今年の 2 月、東北大学の医学博士・榎浩平先生による「スマホはどこまで脳を壊すか」という講演を聴く機会がありました。



特に印象深かったのは、「スマホの長時間利用が脳の前頭前野に大きなダメージを与える」という内容でした。前頭前野は、考える力や覚える力、理解する力、そしてコミュニケーションや感情のコントロールにも深く関わっています。榎先生の示された調査データ(仙台市・小5～中学生約4万人対象)でも、スマホを平日1日1時間以上(勉強以外で)使うこどもたちから学力が大きく低下し、特に3時間以上利用する場合は、どれだけ勉強をしても、睡眠をとっても成績が平均以下に沈んでしまう傾向が強いことが明らかになりました。さらに、脳の萎縮や認知症と同じような機能低下も見られるという報告には、非常に驚きと危機感を覚えました。

スティーブ・ジョブズは自分のこどもには iPad も iPhone も触らせなかった、という有名な話があります。欧米の IT 企業関係者の多くが、「スマホは 14 歳まで与えない」「平日は使用禁止」「寝室には持ち込ませない」など厳格なルールを設けているのも、こうした脳への影響を深く理解しているからだそうです。また、オーストラリアのように 16 歳未満の SNS 利用の全面禁止とする法律制定などもニュースとなっていました。特に 10 歳以下のこどもはデジタル依存症になりやすいと言われています。

スマホやネットメディアは便利で生活に欠かせませんが、使い方を誤るとこどもたちの脳や生活に大きな悪影響を及ぼします。集中力や記憶力の低下、学習意欲の減退、睡眠の質の低下など、日々の生活や学びに直結する問題です。

こうしたリスクを防ぐためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」といった基本的な生活習慣を今まで以上に大切に、ご家庭でもスマホやゲームの使用時間を決めたり、寝る前はデジタル機器から離れてリラックスする時間を作ったりするなど、生活リズムを整えることが必要です。すべての子どもたちがスマホを持っているわけではありませんが、スマホをはじめとしたネットメディア・ゲーム等との付き合い方について、家庭でも話し合い、ルールづくりをお願いいたします。

こどもたちが心身ともに健やかに成長できるよう、学校と家庭が力を合わせて基本的生活習慣の確立にしっかり取り組んでまいりましょう。

