



兵庫県

家族で実践できる

健康的な

スマホの 使い方

使いすぎに
要注意!



はじめに

近年、低年齢の子どもにもスマートフォンなどの情報機器が普及し、視力や睡眠など、健康への悪影響が懸念されています。

兵庫県では、安全・安心なスマートフォンやインターネット等の利用を図るため、「子どものスマホ適切な利用推進プロジェクトチーム」を設置し、医療関係のアドバイザーの方々から専門的なご意見をいただきながら、スマートフォンやインターネットなどの使いすぎが子どもの健康に与える影響や、その防止対策について検討してきました。

このガイドラインでは、青少年やその保護者、教員のみなさんが、スマートフォンやインターネットとのつきあい方を考えるうえで有用な情報をまとめています。ぜひ、家族や学校で話し合うときの参考にしていただき、普段の生活のふり返りや、ネットの使い方のルールづくりに取り組んでいただきますようお願いいたします。



兵庫県知事 齋藤 元彦

プロジェクトにご参加いただいた医療アドバイザーの先生方

眼科領域

神戸大学大学院医学研究科 外科系講座眼科学分野
中村 誠 教授
中西(山田) 裕子 准教授

精神科領域

県立ひょうごこころの医療センター
田中 究 院長

整形外科領域

神戸大学大学院医学研究科 外科系講座整形外科学分野
黒田 良祐 教授
武岡 由樹 特命助教

小児睡眠障害領域

県立リハビリテーション中央病院
子どものリハビリテーション・睡眠・発達医療センター
菊池 清 センター長

情報通信機器の使いすぎによる 子どもの健康への影響

目次

-  1 目への影響 P3
-  2 首や肩、指への影響 P4
-  3 ネットやゲームへの依存 P5
-  4 睡眠への影響 P6

まとめ

- スマートフォンやゲームを健康的に使うポイント P8

- 生活チェックリスト P9



WEBサイトからご覧になれます

https://web.pref.hyogo.lg.jp/smartphone_guidelines/index.html



目への影響



https://web.pref.hyogo.lg.jp/smartphone_guidelines/episode01.html



首や肩、指への影響



https://web.pref.hyogo.lg.jp/smartphone_guidelines/episode02.html



ネットやゲームへの依存



https://web.pref.hyogo.lg.jp/smartphone_guidelines/episode03.html



睡眠への影響



https://web.pref.hyogo.lg.jp/smartphone_guidelines/episode04.html

情報通信機器の使いすぎによる 子どもの身体への影響



1. 目への影響

スマートフォンやゲームの影響

- スマートフォンが普及しはじめて10年程であり、スマートフォンの利用と近視との関係を示すデータはまだありませんが、小さな画面を至近距離で見続けるため、**近視を促進すること**につながると言われています。
- 近視は、発症が低年齢であるほど進行しやすく、**将来的に強度の近視になる可能性**があります。
- 近視の度数が強いほど、「りよくないしょう緑内障」や「もうまくはくり網膜剥離」「おうはんへんせい近視性黄斑変性」等の病気に、将来かかる可能性が高くなります。「りよくないしょう緑内障」「おうはんへんせい近視性黄斑変性」は、現段階では根本的に**治療する方法がありません**。

りよくないしょう 緑内障

眼底にある視神経が障害を受けて、徐々に視野が狭くなる病気です。時間の経過とともに見える範囲が狭くなっていきますが、初期の段階では自覚症状がありません。

もうまくはくり 網膜剥離

眼球の内側にある網膜という膜が剥がれて、視力が低下する病気です。

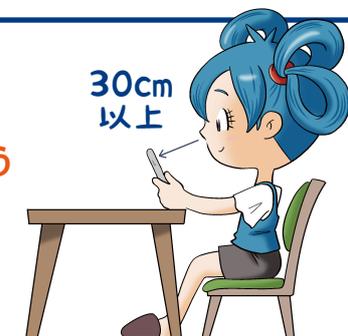
おうはんへんせい 近視性黄斑変性

強度近視で眼軸長が伸び、視機能に重要な黄斑部や視神経、網膜等に亀裂が生じ、視力に影響がでる病気です。

対策

！ 正しい姿勢で、画面から眼を離して使いましょう

- 目を、画面から**30cm以上**離して使いましょう
- 視線が**画面と垂直**になるように使いましょう
- 姿勢良く、**イスに座って**使いましょう
- 画面が見にくいときは、**画面の角度や明るさ**を調整しましょう



！ 長時間の連続使用を避け、適切に休憩を取りましょう

目安1 30分に1回は画面から目を離して、20秒以上遠くを見る

参考:文部科学省啓発リーフレット「タブレットを使うときの5つの約束」
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/zyouhou/detail/mext_00001.html



目安2 1時間使用したら10～15分休憩を取る

参考:厚生労働省「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11200000-Roudoukijunkyouku/0000184703.pdf>



！ 外遊びや、外での運動をしましょう

1日2時間程度の屋外での活動により、**近視を予防**することが、海外の調査で明らかになっています。



2. 首や肩、指への影響



スマートフォンやゲームの影響

- スマートフォンやゲーム機などの情報通信機器を前傾姿勢で使用すると、頭の重さで首に大きな力がかかります。
- 長時間動かずにスマホを操作し続けると、首の痛みや肩こりにつながります。
- 親指でのフリック操作など、同じ動作を長時間繰り返すと^{けんしょうえん}腱鞘炎につながります。

^{けんしょうえん}

腱鞘炎

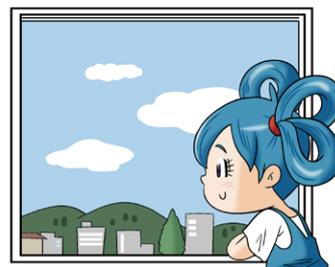
指や手首は骨と筋肉をつないでいる「^{けん}腱」が、^{けんしょう}腱を包む「^{けんしょう}腱鞘」と呼ばれるトンネルの中を滑って動くことで動きます。手を使いすぎると、腱と腱鞘の間で摩擦が生じ、炎症を起こして指の付け根などに痛みや腫れが起こります。安静にして手を使わなければ腫れはひきますが、使い続けると腫れがひかず、痛みを伴います。



対策

❗ 正しい姿勢で使いましょう

- 目を、画面から30cm以上離して使いましょう
- 姿勢良く、イスに座って使いましょう



❗ 長時間の連続使用を避け、適切に休憩を取りましょう

目安1 30分に1回は画面から目を離して、20秒以上遠くを見る

参考:文部科学省啓発リーフレット「タブレットを使うときの5つの約束」
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/zyouhou/detail/mext_00001.html



目安2 1時間使用したら10～15分休憩を取る

参考:厚生労働省「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11200000-Roudoukijunkyouku/0000184703.pdf>



❗ 休憩の時に体を動かしましょう

❗ 適度に運動をしましょう



3. ネットやゲームへの依存

スマートフォンやゲームの影響

1 なぜインターネットやゲームに依存するのか

- 人間には、人とつながりたい、価値観を共有したい、自分をわかってほしいという欲求があります。
- 家庭や学校での生活が充実していないと、達成感や人間関係を求めてネットやゲームの世界に入り込んでいくことがあります。

2 子どもたちは何に依存するのか

- インターネットが提供する内容(コンテンツ)への依存
例) オンラインゲームやネット上の記事、動画など
- インターネット上でのコミュニケーション(つながり)への依存
例) SNS上での友だちとのつながりなど



対策

! 学校や家庭で、ネットやゲームの使い方のルールをつくりましょう

- 子どもと大人が話し合い、互いに納得して、無理のないルールを決めることが大切です



ルールの例

- スマホやゲームを使ってもよい時間(平日は1日〇時間、〇時以降は使わない など)
- スマホを使っても良い場所(リビングなど、保護者がいる場所だけ など)

【参考】
兵庫県



リーフレット「話し合ってみよう!ネットとゲームのルールづくり」

ワークシート「ネットとゲームのルールを家族で作ってみよう!」

https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk16/net_rule_point.html



! ゲーム課金のルールの話し合い、ペアレンタルコントロールで高額課金を防ぎましょう

【参考】
独立行政法人
国民生活センター

「子どものオンラインゲーム課金のトラブルを防ぐには?」

https://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20210812_2.html



! ネット以外のいろいろな活動に参加することが、居場所やつながりづくり、生活のリズムを整えることになります。

保護者ならびに関係する皆様へ

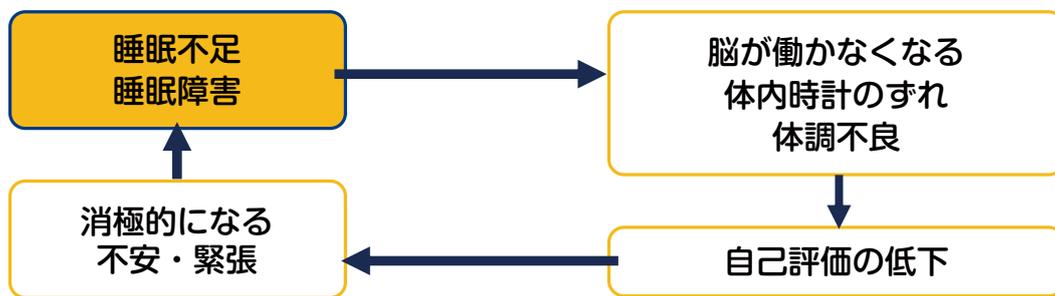
家庭や学校での子どもとのコミュニケーションを充実させることで、子どもがネットにのめりこむ背景を理解し、ネットへの依存を予防することにつながります。

4. 睡眠への影響



スマートフォンやゲームの影響

- ネットやゲームの使いすぎで遅くまで起きていると、体内時計がずれて体調が悪くなります。
- さらに、睡眠不足で脳が働かなくなったり、体調が悪くなったりすると、これまでできていたことがうまくできなくなって自信がなくなり、不安や緊張が高まります。
- 不安や緊張と、体内時計のずれが合わさると、ますます眠れなくなってしまい、睡眠障害につながる悪循環をおこすことがあります。



- 寝る直前までスマートフォンなどの画面を見ていると、画面から出るブルーライトや刺激的な内容などで脳が興奮して睡眠の質が悪化し、十分に寝ているつもりでもしっかり眠れていないことがあります。

ブルーライトとは

- 可視光線(目に見える光)のうち、波長が短く、高いエネルギーをもつ光です。
- パソコンやスマートフォンなどのLEDディスプレイやLED照明には、このブルーライトが多く含まれています。
- 日中、太陽光に含まれるブルーライトを浴びることで、体内時計を整えることができる一方で、夜間、寝る前にブルーライトを浴びると、寝付きが悪くなったり、深い眠りに入りにくくなるなど、睡眠の質を下げるおそれがあります。

睡眠の重要性

- 眠っている間、人間の体はエネルギーの消費を抑え、体の成長や保守点検に栄養を集中させます。また、成長ホルモンの分泌を促したり、免疫力を高めたり、体内時計を調整するなど、**睡眠は脳と体のメンテナンスに重要な役割**を果たしています。
- 睡眠不足が続くと、起立性調節障害に似た症状(**立ちくらみ、めまい、頭痛等**)が出現します。
- 睡眠が不足すると、**脳から老廃物(ゴミ)を掃除する働きが弱まり、脳の働きが悪くなります。**



4. 睡眠への影響

対策

！ 規則正しい生活をしましょう

- 体のリズムを保つためには規則正しい生活が大切です。夜更かしや朝寝坊で体内時計が乱れます。



！ 寝る1時間前からはスマホやゲームの画面を見ないようにしましょう

- 就寝前にはスマホやネットを使わないようにしましょう
- 暖色系の照明を使用したり、白色LEDを使う場合は照度を落としましょう

「保護者ならびに関係する皆様へ」より良い睡眠のための生活のポイント

「眠りと目覚めの仕組み」を踏まえた生活指導のポイントです。
子どもの睡眠を改善するための参考にしてください。

1 体内時計の調整

- 朝の起床時刻を毎日ほぼ同じにする
- 平日と休日で、起床時刻が2時間以上ずれない生活を送る
- 起きて1時間以内に朝食を摂る
- 就寝と起床の時刻を決め、年齢に応じた望ましい睡眠時間を確保する

2 日中の身体活動

- 動く・遊ぶ・歩く・音楽/芸術活動など…幼児期から多くの体験

3 夜間に空腹にならないようにする

- 朝・昼・夕食をほぼ毎日同じ時刻に摂る
- 夕食は(遅くとも)寝る2時間前までに摂る

4 恐怖/不安・緊張を軽減し、翌日の期待・楽しみを増やす

- 翌日の楽しみを増やし、苦しみを減らす(学校が苦しくないなど)
- 必要に応じて、夜の寝つきをよくするための「眠る前の決まり事」をつくる(15分間程度:日記をつける/リラックス法[筋弛緩法/ヨガ/アロマ]など)

5 寝室環境を整える

- 安心・快適な寝室環境(感覚の個人差に配慮)
- 寝床は寝るための専用の場所にする
- 眠たくなってから寝床に入る

6 眠りを妨げる要因の除去

- 鼻閉/痒み/高度肥満/小顎症/発達特性/感覚特性などへの対応(医師に相談)
- 夕方以降はカフェインを摂らない(乳幼児は禁止、中学生でも控える)
- 入浴は寝る1時間前までに済ませる
- 寝る1時間前から穏やかで静かに過ごし、強い光を避ける(寝る1時間前からスマホ・ネットは利用しない。オレンジ色の灯りや間接照明が望ましい)



スマートフォンやゲームを健康的に使うポイント

❗ 情報通信機器は、正しい姿勢で使いましょう

- 目を、画面から30cm以上離して使いましょう
- 姿勢良く、イスに座って使いましょう。



❗ 長時間の連続使用を避け、適切に休憩を取りましょう

目安1 30分に1回は画面から目を離して、20秒以上、遠くを見ましょう

目安2 1時間使用したら10～15分の休憩を取って、体を動かしましょう



❗ 就寝1時間前には情報通信機器を使わないようにしましょう

- ブルーライトなどの影響で、睡眠の質が悪化します。



❗ 外でたくさん遊びましょう

- 屋外での活動は、近視の予防に繋がると言われています。
- 体をよく動かすことで、睡眠の質が良くなります。



❗ 家庭や学校でのコミュニケーションを充実させましょう

- 家族や学校の友だち、先生など、ネット以外の人のつながりを大切にしましょう。

❗ 規則正しい生活で体のリズムを保ちましょう

- 睡眠不足をきっかけに、心や体がどんどんつらくなる場合があります。
- 部活や趣味・特技の活動に参加することも、生活のリズムを整えるためには有効です。

❗ スマホやゲームの使いかたのルールをつくりましょう

- 子どもと大人が話し合い、互いに納得してルールを決めることが大切です。



生活チェックリスト

スマホやゲームを、健康的に使うことができているかどうかを確認する
チェックリストです。あてはまる項目にをつけてください。

- スマホやゲームを、正しい姿勢で使っている
 - 画面から30cm以上、目を離して使っている
 - 姿勢良く、イスに座って使っている
- スマホやゲームを使うとき、休憩を取るようになっている
 - 30分に1回は画面から目を離して、20秒以上遠くを見ている
 - 1時間使用したら10～15分の休憩を取って、体を動かしている
- 寝る直前は、スマホやゲームを使わないようになっている
- たくさん外で遊んだり、運動したりしている
- 家族とたくさん話したり、遊んだりしている
- 学校は楽しい
- 毎朝決まった時刻に起きる
- 朝は気持ちよく起きられる
- 毎朝ごはんを食べる
- スマホやゲームの、使いかたのルールを決めている

チェックが付かない項目について、
家族や友だちと話し合い、
ふだんの生活をふり返ってみましょう。



【問い合わせ先】：兵庫県県民生活部男女青少年課

〒650-8567 神戸市中央区下山手通5丁目10番1号

TEL：078-341-7711(代表) / FAX：078-362-3891

E-mail: danjoseishounen@pref.hyogo.lg.jp

https://web.pref.hyogo.lg.jp/life/cate3_171.html

