

## 睡眠への影響

●情報機器に就寝前まで接することが多い



朝、布団から出るのがつらい

(%)

	小学生	中学生
就寝前まで接しないが起きるのがつらい	50.4	60.9
就寝前まで接するので起きるのがつらい	68.9	78.1

(平成26年度「家庭教育の総合的推進に関する調査研究」(文科省)より)

学習内容が記憶に固定



夜しっかり早く寝ないと学習内容が脳の中に残らない



神川先生のコメント P17参照

夜に明るい環境で過ごしたり、TV、スマホ、パソコンなどを長時間見たりしていると、脳が昼間と勘違いして眠りのスイッチが入りにくく、深い眠りも得られず、朝、起きにくくなって、身体や心の調子が悪くなります。

## 学力への影響

●携帯電話やスマートフォンで通話やメール、ネットを長時間する。



学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がない



神川先生のコメント

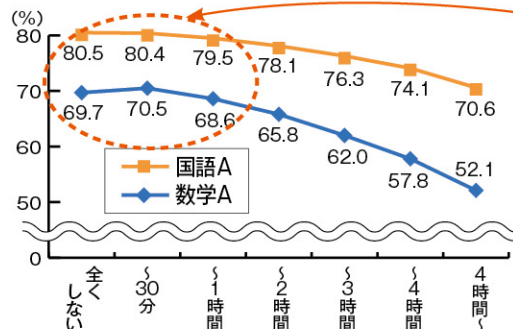
これまでの研究で、就寝時刻が早く、睡眠が十分である児童・生徒ほど学力が高いことが証明されています。良質な睡眠が脳を健康にし、記憶力や思考力、集中力、判断力を高めるからです。

(%)

	小学生	中学生
1時間未満だが授業中眠い	35.4	56.0
4時間以上なので授業中眠い	62.1	81.0

(平成26年度「家庭教育の総合的推進に関する調査研究」(文科省)より)

ネットの使用時間ごとの平均正答率(中学3年生)



(平成29年度全国学力・学習状況調査報告書クロス集計(文科省)より作成)

正答率が高いのは、1時間以内で終わることができる強い意志を持つ生徒



ルールを守って賢く使うことが大事