

「寝る直前までスマホ」が半数超！！

～ 長時間使用 寝不足誘発（文科省公表）～

睡眠に関する文部科学省の調査によると、寝る直前までスマートフォンやパソコンなどを使う子どもが全体の約51%に上がることが分かりました。

調査は昨年11月に実施され、小学校5年生～高校3年生の男女計23,000人から回答を得ました。

その結果、1日2時間以上スマートフォンを使う割合は全体の2

1.9%で、高校1年生～高校3年生では約30%でした。

寝る直前までスマホなどの情報機器に触れることが

「よくある」と答えたのは51.6%

「ときどきある」が23.8%でした。

特に高校生では全学年で

「よくある」が60%を超え、高校2年生では67.6%に上りました。

また、「よくある」と答えた中で、中学生の78.1%、高校生の85.4%が「朝ふとんから出るのがつらいことがある」と回答しています。

「午前に授業中でも眠くて仕方ないことがある」は中学生で68.9%、高校生で82.3%で、いずれも就寝前の使用頻度と相関関係がありました。

寝坊や午前中の眠気を訴える割合と比例する傾向があります。

就寝前のスマートフォン利用は、画面から出る青色光（ブルーライト）を夜間に浴びると体内時計が狂い、睡眠の質の低下を招くなどと指摘されています。

文部科学省では「睡眠リズムの乱れが悪影響を与えている可能性がある」と分析しています。

【本情報は、5月1日付け福井新聞記事を引用しています。】

本メールに関して御質問、お問い合わせがある場合は下記まで御連絡ください。

【担当】福井県安全環境部県民安全課 小林

電話：0776-20-0296（直通）メール：s-kobayashi-7g@pref.fukui.lg.jp

「家庭の日」推進テーマ5月「野や山に出かけ、美しい自然に親しもう」

「青少年育成の日」推進テーマ5月「心のこもったあいさつでふれ合いの輪を広げよう」

