

# 情報モラルについて

奄美市立住用中学校

# 1 スマホで失う6つの能力

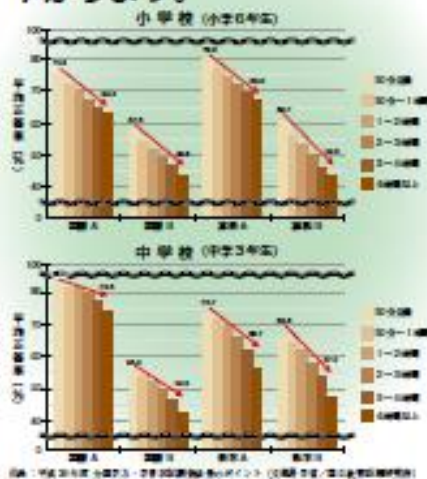
## 睡眠時間

夜使うと睡眠不足になり、体内時計が狂います（脳が昼と夜の区別ができなくなります）。



## 学力

スマホを使うほど、学力が下がります。



## 脳機能

脳にもダメージが!!



長時間使うと、記憶や判断を司る部分の脳の発達に遅れが出ます。

## 体力

体を動かさないと、骨も筋肉も育ちません。



## 視力

視力が落ちます（外遊びが目の働きを育てます）。



## コミュニケーション能力

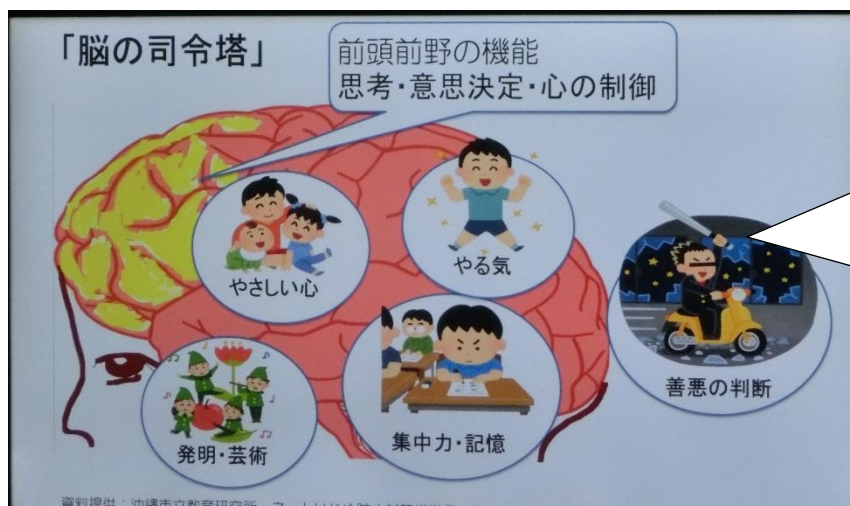
人と直接話す時間が減ります。



スマホの時間  
わたしは何を失うか

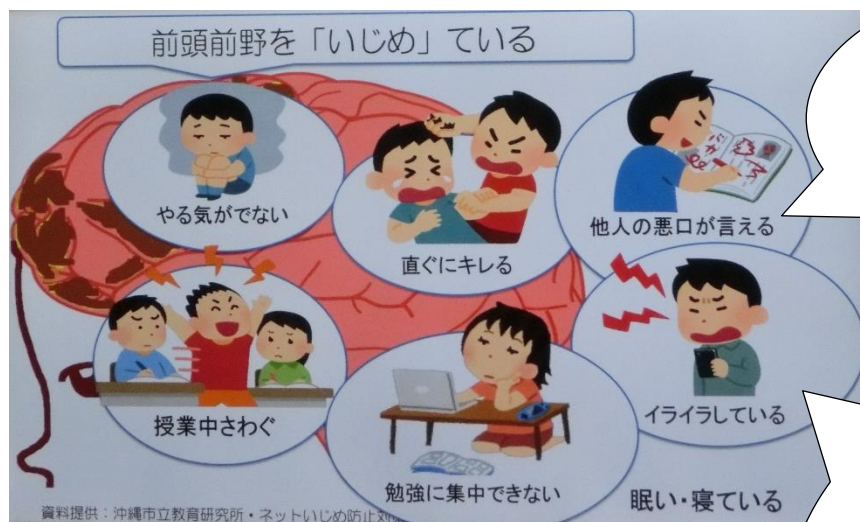


## 2 脳のダメージについて



前頭前野は脳の思考・意思決定  
心の制御などいわゆる人間らしさの機能を制御しています。

ゲームやスマホの依存は前頭前野をいじめている。



ゲームやスマホの依存は主に脳の全頭前野がダメージを受けます。

全頭前野の発達が阻害されると場に相応しくない行動や言動をするなどいわゆる。「空気が読めない」「人の気持ちがわからない。」ようになります。

長時間テレビやネット・ゲーム漬けになると前頭前野の発達が遅れる。



思考力や判断力、創造性、社会性等の人間らしさの源に欠陥が生じる。

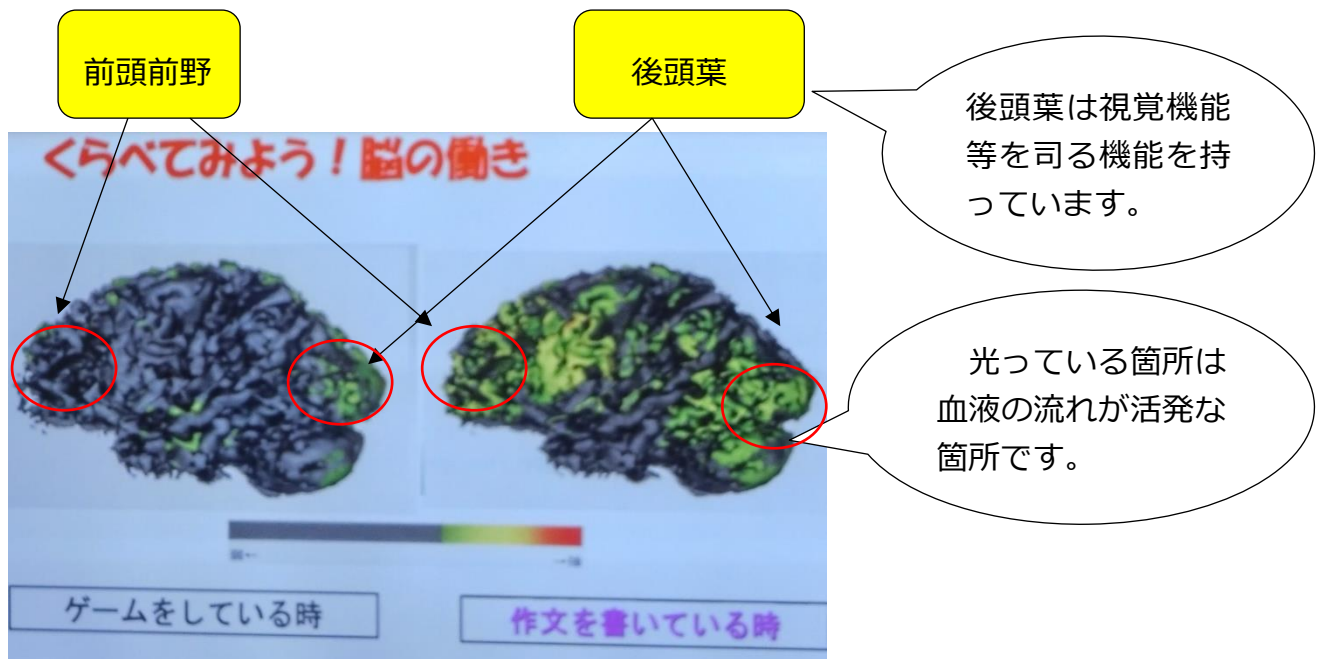


精神機能の下降（脳発達の停滞ないし低下）をおこす可能性が高い。

後天的発達障害とも言われています。  
※習慣が改善されると健全に発達します。

子どもだけでなく大人も非常に多い。

ゲームをしている時と作文を書いているときの脳の働きを比べてみると



この資料からゲームをしているときは脳の一部しか使わないことがわかります。

### 3 メディアを長時間使用している子どもの特徴

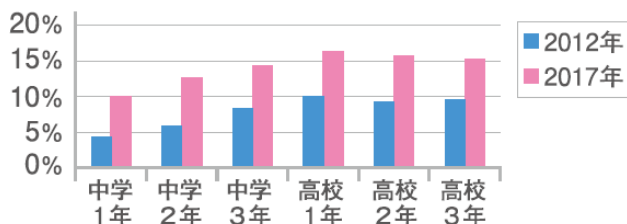
メディアを長時間使用している子どもたちにある特徴が見られます。

- ・ 学習用具の忘れ物が多い。
  - ・ 記憶力, 集中力の低下。
  - ・ 授業中に寝る。
  - ・ 他人の遺留物を平気で匂いを嗅ぐ。  
(嗅覚機能の衰えが疑われる。)
- その他・・・

資料

#### 中高生の7人に1人がネット依存症

厚生労働省の調査研究報告書で、調査対象の中高生のおよそ7人に1人がネット依存であるとの報告がされました。5年間でおよそ2倍に増加しています。



この調査におけるネット依存とは、

- ① ネットに夢中になっていると感じる
- ② 予定よりも長時間使用する
- ③ 制限しようとしてうまくいかなかったことがある
- ④ トラブルや嫌な気持ちから逃げるために使用する
- ⑤ 使用しないと落ち着かない、いらいらする
- ⑥ 熱中を隠すため、家族らにうそをついたことがある
- ⑦ 使用時間がだんだん長くなる
- ⑧ ネットのせいで人間関係などを台無しにした、しそうになった

の8つの項目のうち、5つ以上当てはまる状態としています。



厚生労働省「飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入方法の開発に関する研究 平成29年度報告書」より