



赤阪小学校 保健室  
R7(2025).11.7  
No. 7

裏面:保護者の方へ 特集「インターネット・スマホ時代を生きる子どもたち」

日に日に寒くなってきましたね。赤阪小学校でもかぜをひいている人が増えてきました。かぜ予防には、こまめなうがい・手あらいのほか、ウイルスをよせつけない体づくりが大切です。そのためには、バランスのよい食事をとり、十分なすいみんをとって体を休めましょう。寒さに負けず、元気な毎日を過ごしましょう。



11月の保健目標

姿勢にきをつけよう

ふと教室をのぞくと、いろんな座り方をしています…  
さて、体によい姿勢をしている子はどの子でしょうか？



よい姿勢!!!こたえは…

この子を見つけられましたか？  
みなさんは、学習や読書の時、この姿勢で座っていますか？

どうしてわるいの!?ほかの姿勢…



ほおづえ  
…顔がゆがんだり、  
歯ならびがわるくなる  
足組み  
…体がゆがみ、左右の  
バランスがわるくなる



本と目の  
きよりが近い  
…視力が  
落ちる



机に足が収まっていない  
…体がゆがむ

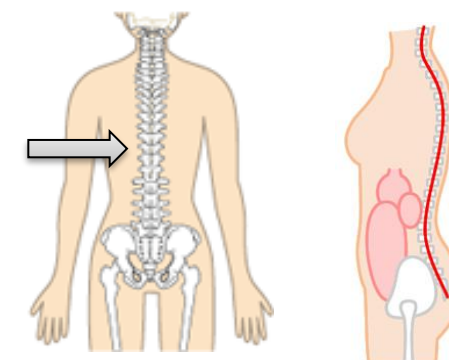
体がゆがむってどういうこと!?

人間の体は、「骨(ほね)」に支えられています。

とくに、「背骨」には、

- ① 体をささえる
- ② 体をうごかす
- ③ しんけいをまもる

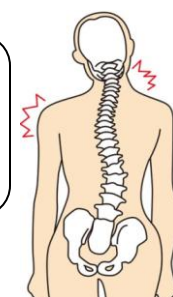
役目があります



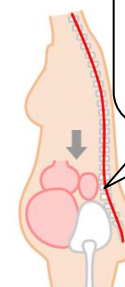
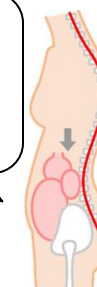
わるい姿勢を続けると…背骨がゆがんでくるよ!!

背骨がゆがむと…

首やかた、こしが痛くなって、見た目もわるくなる



内臓がおしつぶされて、働きがわるくなる!



おなかぽっこり  
脂肪もたまりやすくなる

## 特集：インターネット・スマホ時代を生きる子どもたち

### 小中高生の平均ネット利用、初の1日5時間超え 高校生の3人に1人は7時間以上

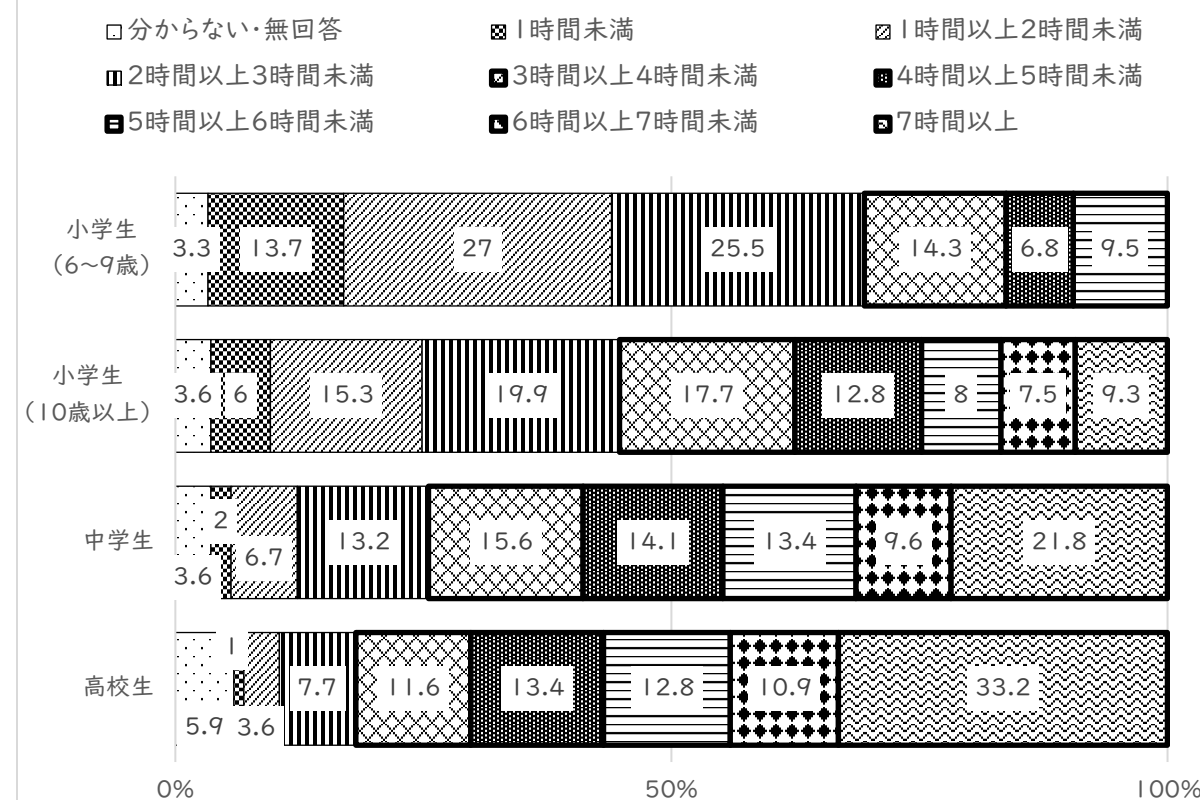
小中高生のインターネット利用時間が平日の1日平均で初めて5時間を超えたことが、令和7年3月発表のこども家庭庁「インターネット利用環境実態調査（令和6年度）」で分かりました。今回、利用時間だけでなく、「利用内容」「スマートフォンの占有率」について、結果を紹介しますので、ご覧ください。

### 小学生の55.3%が平日3時間以上 24.8%が5時間以上の\*インターネット利用

平均利用時間は約3時間44分（小学生10歳以上）

結果によると、5時間以上の利用は42.3%を占め、平均利用時間は5時間2分と、前年度より5分増え、調査を始めた平成21年度以降で最長となりました。

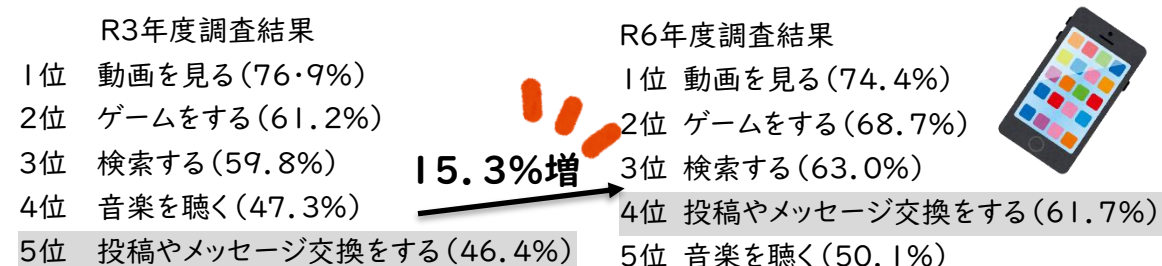
インターネットの利用状況



\*インターネット：スマートフォン、契約していないスマートフォン、携帯電話、自宅用のパソコン・タブレット等、学校から配布・指定されたパソコン・タブレット等（GIGA 端末）、ゲーム機、テレビ（地上波・BS 等のテレビ視聴時間は含まない）

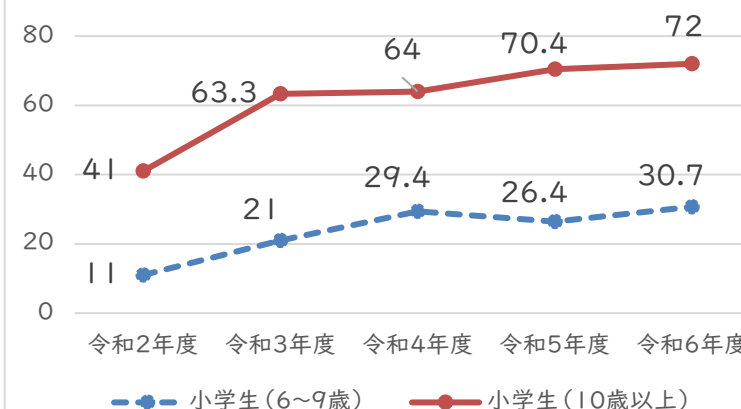
日本小児科医会では、メディア時間（地上波テレビも含む）は2時間以内が目安とされています。また、7月末に公表された文部科学省がおこなった令和6年度の全国学力・学習状況調査の「経年変化分析調査」の結果では、令和3年度に比べて全教科で成績が下がり、特に小学6年生の算数、中学3年生の英語で大幅な低下が見られました。ゲームやスマホの利用時間が長いほど、勉強時間が減り、学力スコアが低下するという相関関係も明らかになっています。また、注目したいのが、インターネットの利用時間が長い児童生徒の方が、「普段の生活の中で、幸せな気持ちになることがある」「自分にはよいところがある」「人の役に立つ人間になりたい」と考えていない割合が大きい状況にあることです。

【インターネットの利用内容 小学生（10歳～）】



利用内容に注目すると、ここ数年で「投稿やメッセージを交換する」が大幅に増えています。これは SNS の利用内容であると考えられます。近年、インターネット、スマホ、SNS は、コミュニケーションの手段としても欠かせないものになってきています。小学生でも、自分専用のスマホを持つことが増加するとともに、SNS の利用も低年齢化しています。そうしたことを背景に、SNS に起因する犯罪被害者の低年齢化、小学生の被害者数の増加などの影響が出ています。

スマートフォン 子どもの専用率 (%)



ほけんだよりでは、ご家庭で話し合うきっかけとしていただけるよう、「インターネット・スマホ時代を生きる子どもたち」について、今後も特集を組んでお伝えしていく予定です。保護者のみなさまも今一度、インターネット、スマホの利用についてご家庭で考えていただければと思います。

