

# ほけんだより

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」

ひ日に日に寒くなってしまったね。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。

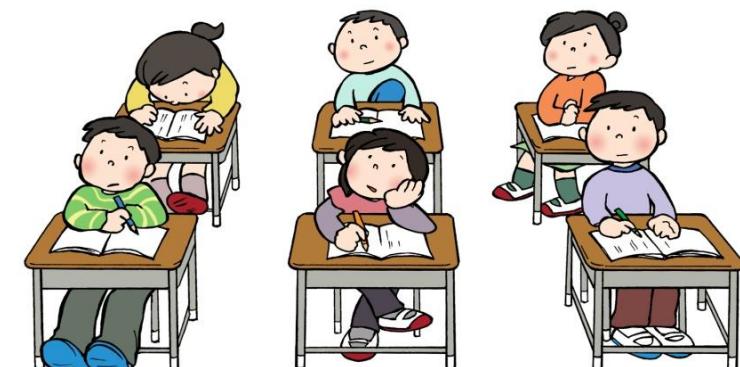


## 11月の保健目標 しせい 姿勢にきをつけよう

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？  
みんなは、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…

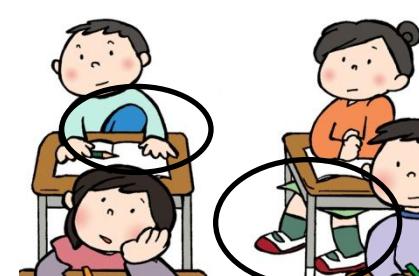


ほおづえ

…顔がゆがんだり、  
は歯ならびがわるくなる  
あしご足組み  
…体がゆがみ、左右の  
バランスがわるくなる



ほんめ  
本と目の  
きよりが近い  
…視力が  
落ちる



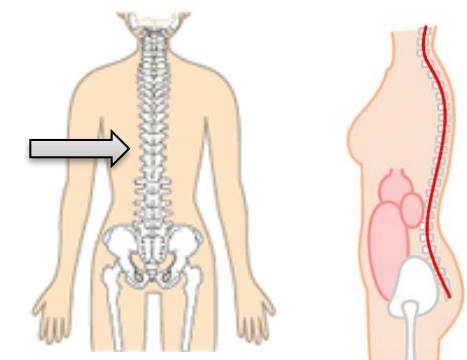
つくえあし  
机に足が収まっていない  
…体がゆがむ

からだ  
体がゆがむってどういうこと!?

にんげんからだ  
人間の体は、「骨(ほね)」に支えられています。  
とくに、「背骨」には、

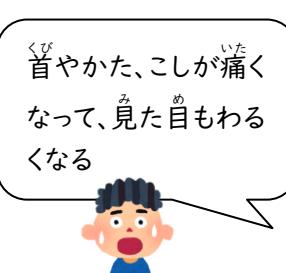
- ①体をささえる
- ②体をうごかす
- ③しんけいをまもる

やくめ  
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!!

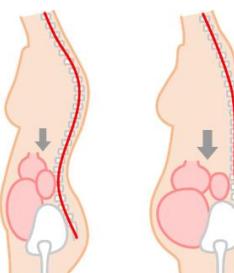
せぼね  
背骨がゆがむと…



くびやかた、こしが痛く  
なって、見た目もわる  
くなる



ないぞう  
内臓がおしつぶ  
されて、働きが  
わるくなる！



おなかがぽっこり  
脂肪もたまりやす  
くなる

## 特集:インターネット・スマートフォン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

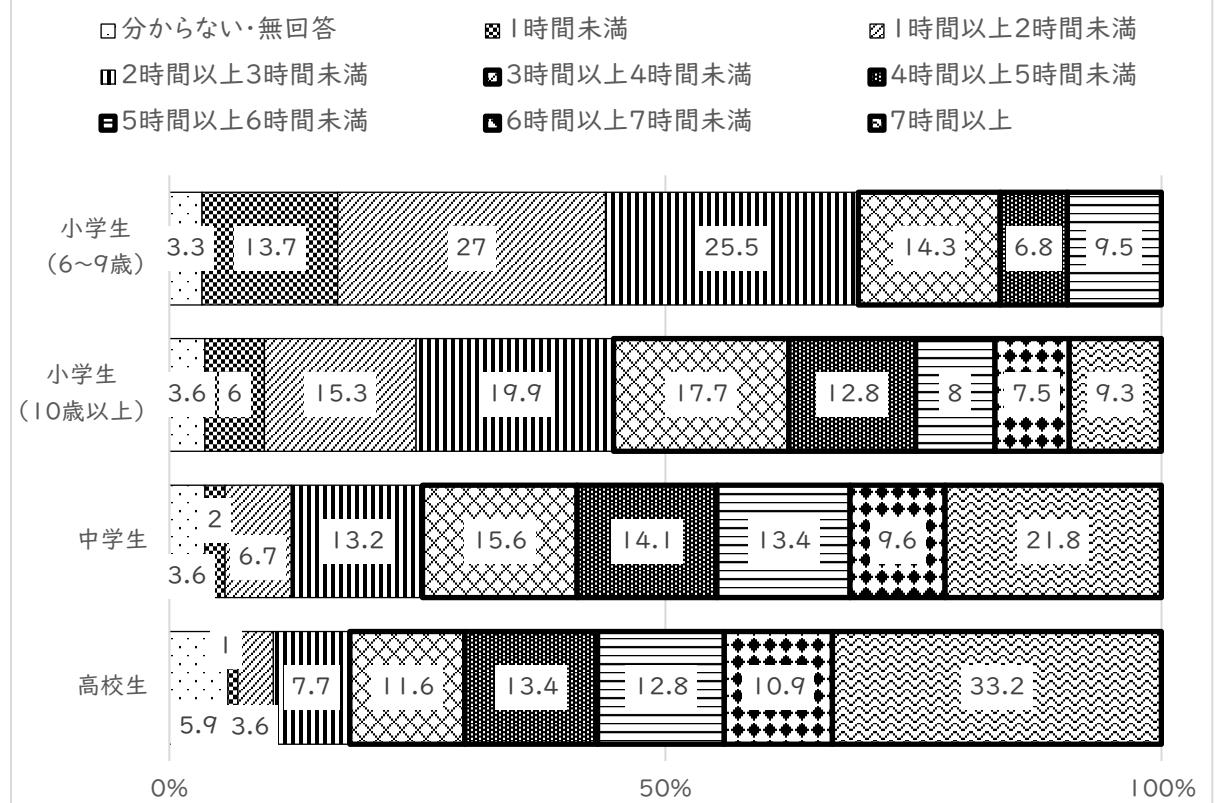
小中高生のインターネット利用時間が平日の1日平均で初めて5時間を超えたことが、令和7年3月発表のこども家庭庁「インターネット利用環境実態調査(令和6年度)」で分かりました。今回、利用時間だけでなく、「利用内容」「スマートフォンの占有率」について、結果を紹介しますので、ご覧ください。

#### 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。ゲームやスマートフォン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~)】

##### R3年度調査結果

- 1位 動画を見る(76.9%)
- 2位 ゲームをする(61.2%)
- 3位 検索する(59.8%)
- 4位 音楽を聴く(47.3%)
- 5位 投稿やメッセージ交換をする(46.4%)

##### R6年度調査結果

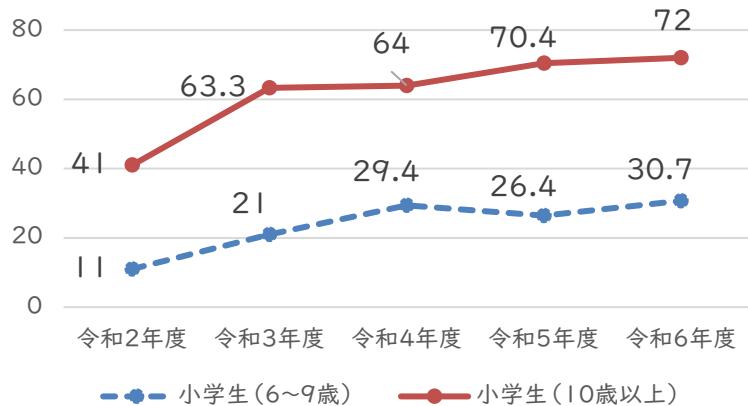
- 1位 動画を見る(74.4%)
- 2位 ゲームをする(68.7%)
- 3位 検索する(63.0%)
- 4位 投稿やメッセージ交換をする(61.7%)
- 5位 音楽を聴く(50.1%)



15.3%増

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、スマートフォン、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、自分専用のスマートフォン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、ご家庭で話しあうきっかけとしていただけるよう、「インターネット・スマートフォン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、スマートフォン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。

