



ウェルビーイングな日々

no 18

■現在の日常生活では、デジタル化が進み、スマートフォンが欠かせないほど普及しています。若者から高齢者までその利便性を実感し、生活に欠かせないものとなっています。子どもたちにとってもインターネットは非常に身近な存在になっており、学校では学習端末の活用が急速に進んでいます。現在は、既に一人1台の端末が貸与され、授業や家庭学習で積極的に活用されています。

■国の調査によると、小学生から中学生、高校生の約98%がインターネットを利用しており、1日当たりの平均利用時間は、小学生で226分、中学生で282分、高校生で374分とされています。この数字を見ると、子どもたちの日常生活の中でインターネット利用が占める割合の大きさに驚かされます。

■インターネット利用時間が健康に及ぼす様々な影響については既に広く知られていますが、とりわけ視力低下の問題について積極的に取り組んでいる小学校があります。そこでは、子どもたち自身が近視予防の啓発活動を行っており、自分たちが出演する動画を作成し、全校児童が視聴しているそうです。その動画では「スマートフォンやゲーム機は目から離して使用する」「使用時間のルールを決める」といったメッセージを伝える場面が含まれています。また、「毎日外で遊ぶことが視力低下を防ぐ」「昼休みには外で遊びましょう」という、呼びかけもされています。

■実際、文部科学省の小中学生に関する調査では、学校の休み時間に短時間でも外に出る子どもたちは、ほとんど外に出ない子どもたちよりも視力低下のリスクが低いことがわかりました。また、海外の研究でも太陽の下で1日2時間過ごすことが近視の進行を抑える効果があると報告されています。

■このように便利なものの恩恵を享受しつつ、その負の側面にも目を向けて対策を講じることは重要です。何事にもメリットとデメリットがあることを早いうちから理解し、それに基づいて行動する姿勢は素晴らしいと思います。最近では、「スマホ老眼」という言葉も聞かれるようになっていますが、デジタル化の恩恵とその影響をバランスよく受け止め、年齢に関係なく健康な生活を送るために皆で意識を高めていきたいものです。

