



みなみっ子

9号

令和8年5月7日(木)

南城市立大里南小学校

文責 校長 與儀 毅

学校教育目標 自立 協働 創造

生活リズムの確立「デジタル機器（スマホ・タブレットなど）との上手なつきあい方」について

進級・進学から少し時間が経ち、お子様の生活も落ち着いてきた頃でしょうか。一方で、ご家庭で「スマホやゲームに夢中になりすぎて、寝るのが遅くなっている」「家庭学習や読書がおろそかになっている」といった悩みをお聞きすることも増えています。デジタルデバイスは便利なツールですが、小学生の時期は「自律（自分をコントロールする力）」を育む大切な時期でもあります。ご家庭で以下のポイントを参考にルールや習慣を見直してみませんか？

1 家庭のルールを親子で一緒に作る

大人が一方向的に決めるのではなく、お子様自身に考えさせることが大切です。

「時間」のルール：1日何分（または何時間）までにするか。

「場所」のルール：リビングなど、大人が目が届く場所で使う。

「優先順位」のルール：家庭学習、宿題、明日の準備、お風呂を済ませてから。

「寝る前」のルール：寝る1時間前にはスイッチを切り、脳をリラックスさせる。

2 「睡眠」と「脳」への影響を知る

夜遅くまでの使用は、画面から出るブルーライトの影響で脳が覚醒し睡眠の質を下げってしまうと言われています。深い睡眠中に分泌される成長ホルモンは、体の成長だけでなく、記憶の整理にも不可欠と示されています。

「あと5分」を防ぐ工夫：ゲーム機本体の制限機能（みまもり設定）を活用し、タイマーを鳴らしたりして、物理的に切り替えるきっかけを作りましょう。

3 デジタル以外の「楽しみ」を共有する

スマホやゲームに依存しすぎないためには、現実世界での充実感が欠かせません。休日は一緒に外遊びや料理をするなど、「オフラインの会話」を意識的に増やしてみてください。

保護者の方自身がスマホに熱中しすぎず、お子様と向き合う姿勢を見せることも、何よりの教育になります。

【チェックしてみましょう！】

- 寝る時刻は決まっていますか？
- 朝、自分ですっきりと起きられていますか？
- 食事中にスマホやゲームをしていませんか？
- ネット上のマナーや、課金の約束はできていますか？



デジタル社会を生きる子どもたちにとって、これらを使いこなす力は今後さらに重要になります。「禁止」するのではなく、「上手に使いこなす力」を、ぜひご家庭で一緒に育てていきましょう。

スマホ・ゲーム依存から子供の眠りを守る：生活リズム改善ガイド

現代の小学生がスマホやゲームを自力でやめられないのは、意志の弱さではなく脳の仕組みが原因です。本資料では、そのメカニズムを解説した上で、根性論に頼らず「環境」と「習慣」で解決するための4つの具体的なステップを提案します。



なぜ「やめられない」のか？ (脳の仕組み)



脳内物質ドーパミンの放出
ゲームや動画の報酬系が快楽物質を出し、大人以上に強い依存状態を引き起こします。



ブルーライトによる睡眠妨害
画面の光がメラトニンの分泌を抑え、脳を「昼間だ」と勘違いさせてしまいます。



前頭葉が未発達
依求をコントロールする前頭葉が成長途中的のため、自力で切り上げるのは困難です。

生活リズムを取り戻す改善ステップ



**Step 2
入眠儀式と朝のリセット**
寝る1時間前はデジタルを断ち、朝は太陽の光を浴びて体内時計を整えます。



**Step 1
ルールの「再構築」と物理的制限**
使用時間を決めるより「やるべき事後の順番」を重視し、制限機能で強制終了させます。



**Step 3
親子で試行錯誤する姿勢**
完璧を目指さず、リズムが崩れた日も「明日はどうするか」を前向きに話し合います。

状況別のクイック対策チェックリスト



状況：隠れて使っている

対策：制限が厳しすぎないか対話し、理由を聞く



状況：やめると暴れる

対策：「あと5分」と事前に予告し、心の準備をさせる



状況：寝つきが悪い

対策：入浴やストレッチで体温を調節し、リラックスさせる