

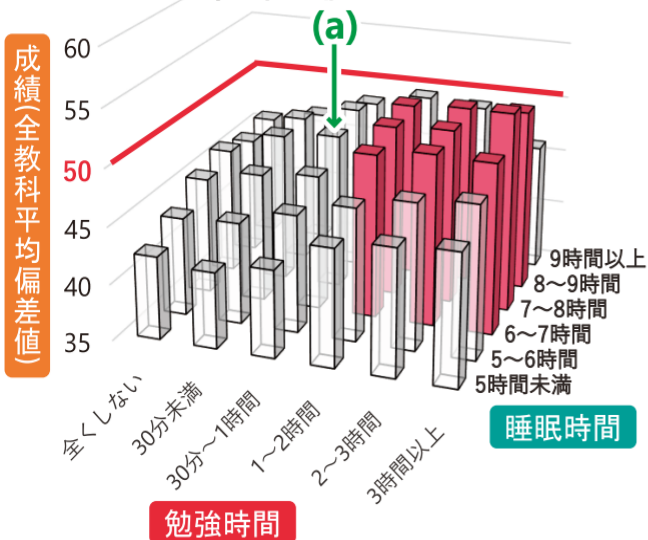
スマホの使用時間について 考えてみませんか



いま、大人だけでなく子どもにも、スマホがどんどん普及しています。下のグラフ資料を参考にして、お子様の学力アップのためにも、これからのスマホの使用時間について考え、ご家庭で話し合ってみませんか。

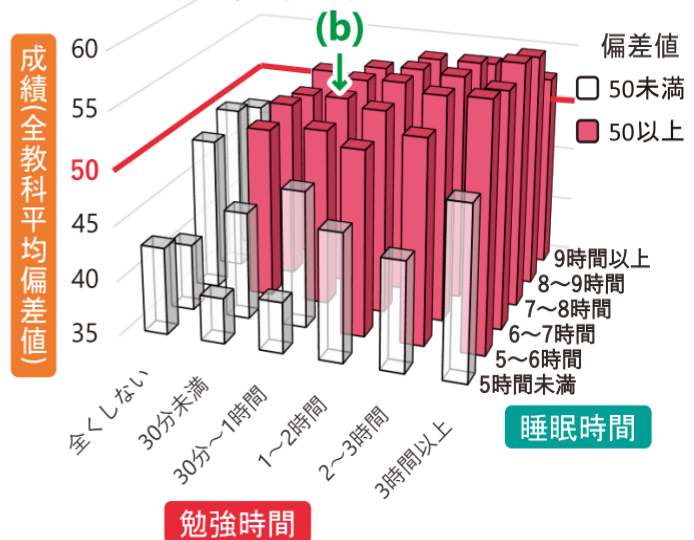
スマホ使用1時間以上

平均偏差値52.6



スマホ使用1時間未満

平均偏差値57.2



【図1】1日あたりのスマホ使用時間別にみた成績、平日の勉強時間と睡眠時間との関係

この資料は、仙台市の小5~中3の結果をまとめたものです。

〈上のグラフから分かること〉

- ①どちらのグラフにおいても、勉強時間が長いほど成績は高くなり、睡眠時間は短すぎても長すぎても成績は低くなります。
- ②スマホ使用1時間未満(右グラフ)では、勉強時間が30分未満と比較的短くても平均以上の成績となっています。
- ③勉強時間と睡眠時間が同じ条件の(a)、(b)ですが、スマホ使用が1時間以上では平均以下、1時間未満では平均以上の成績となっています。



「スマホは1日1時間まで」
ルールを守って自己管理能力を育てましょう!

※子どものスマホ使用には、保護者も一緒にスマホを使用しないなどの協力も大切です。

〈毎日のよい生活スタイルの積み重ねが お子様の学力向上に結びつきます〉

～令和3年度全国学力・学習状況調査 児童生徒質問紙調査の結果から～

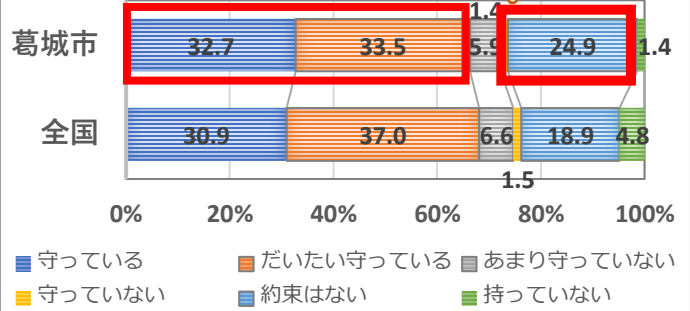
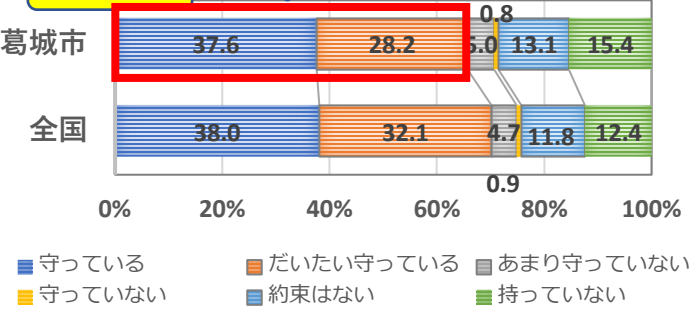
スマートフォンやコンピュータの使い方について、家の人と約束したことを守っていますか

約65%の児童生徒が家のルールを守っています

中3生徒のうち4人に1人は家のルールを決めていません

小学6年

中学3年



学校の授業以外に、普段（月曜から金曜）、1日当たりどれくらいの時間、テレビゲーム（スマホのゲームを含む）をしますか

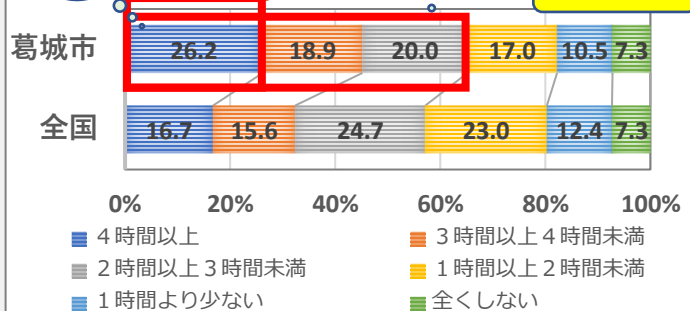
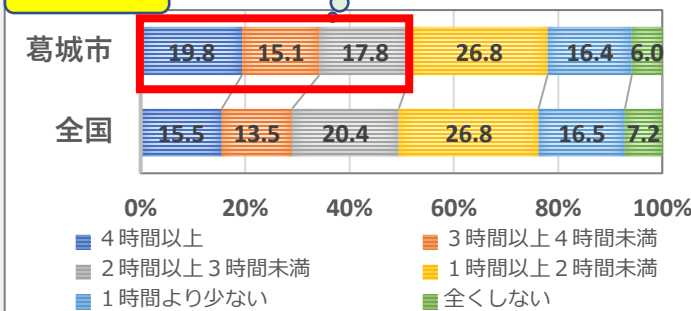
小6児童の半数以上が毎日2時間以上ゲームをしています

ゲームをする中3生徒の割合は全国平均に比べて高い。

2時間以上は何と65%以上！

小学6年

中学3年



まずは、お子様が自分の生活習慣を見直すことが大切です。
そして、お子様と話し合いながら家のルールを決めましょう。

ゲームの時間が短くなったら、その時間を読書をする時間にあてるのはいかがですか？
読書することは豊かな想像力を養います。また、習慣化することで学力アップによい影響があることが分かっています。
ご家庭のみなさんで読書習慣をつけてみませんか。