

# 子どもたちのインターネット利用と睡眠の関係について

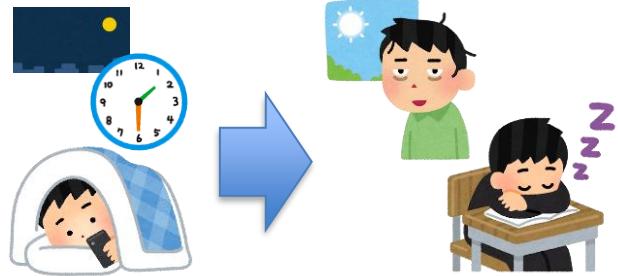
インターネットの利用時間は年々増加し、社会的な問題となっています。そうしたことを背景に、2025年10月1日から、愛知県の豊明市でスマートフォン等の利用に関する条例が施行されました。

## インターネット利用のために削られがちな睡眠時間

豊明市の条例はニュースなどで報道され、「仕事や学習以外でのスマートフォン等の利用は1日2時間以内」と、利用時間が明示されたことが話題になり、反発の声も集まりました。

しかし豊明市によると「1日2時間以内」というのはあくまで目安であり、条例の最大の目的は市民の睡眠時間の確保だと言います。つまり睡眠時間が十分に確保できるのであれば、「1日2時間以内」にはこだわらないということです。

とはいっても、インターネットの利用時間が長いほど、睡眠時間が少ない傾向があるのはたしかです。1日は24時間しかないので、インターネットを長時間利用すると、その分、何かの時間が削られます。しかし、学校の時間や食事の時間などを削ることはできません。そこで、寝る時間を遅くして、睡眠時間を削ってしまう人が多いのです。



### ※厚生労働省が推奨している睡眠時間

**小学生：9～12時間  
中高生：8～10時間  
成人：6時間以上**



睡眠時間が削られると、子どもたちの健康や成長に悪影響が及びます。また、集中力や記憶力が低下して、成績が下がってしまう可能性もあります。

左の図は、厚生労働省の推奨する年齢層ごとの睡眠時間です。子どもが適切な睡眠時間を確保できているか、家族で確認してみてはいかがでしょうか。

## 夜間のインターネット利用は睡眠の質にも影響

いい睡眠をとるために、睡眠の量だけでなく質も大事です。睡眠の質が悪いと、十分な休息が得られません。

睡眠の質を悪くする原因のひとつが、夜間のインターネット利用です。寝る直前までインターネットを使っていると、スマートフォン等の光や、見ている情報による脳への刺激で、睡眠の質が悪くなってしまいます。

質のいい睡眠をとるために、最低でも**寝る1時間前**にはインターネット機器の利用をやめておく必要があります。子どもと話し合って、寝る1時間前になつたらインターネット機器はリビングで充電する、寝る部屋にインターネット機器は持ち込まない、などのルールを作るのも有効です。



睡眠の重要性を子どもたちにしっかりと理解させ、睡眠に悪影響を与えないような適度なインターネットを自分で心がけることができるよう、意識づけしていくことが大切です。