

保護者の皆様、いつもお世話になっております。先月に続いて、スマホやネットの使いすぎは学力にも悪影響について、お伝えします。

仙台市の5歳から18歳の223人の3年間の脳発達をMRIを用いて計測した結果、スマホやネットを使う子供ほど、脳が発達していないことが見られました。

脳も体も積極的に使わないと人間は「楽」で「便利」と感じ、脳機能や身体機能を低下させていると指摘しています。スマホやYouTubeやゲームの長時間プレイや視聴により脳の発達に影響を及ぼしています。スマホは人間が楽をするための道具ですので当然の結果です。すでに成長している大人も安心できなく、使わない領域はどんどん衰えていくそうです。

但し、脳は、悪い習慣を断ち切ると機能が回復することもわかっています。追跡調査の結果、スマホの使用時間を1時間未満に抑えることができた子供は、成績も伸びていました。

是非、親子で話題にしてほしいと思います。

スマホにはアルコールよりも麻薬に近い依存性もあるので、そのことを知らないままスマホを使い続けたりせず、スマホをうまく使いこなせばいいと思います。但し、受験期にスマホの使用を制限すると、偏差値が10は上がるくらいの良い変化があるようです。

来月へまた話は続きます。



2月17日（火）の柏の様子です。