

# スマホ・ネットの脅威から子どもを守りたいと思っておられる皆様へ

## スマホ・ネットの長時間接触による 健康被害の実際と対策

～ネットリスク啓発者と保護者のテキスト～



ネット健康問題啓発者養成全国連絡協議会

THInet 内容・教材開発委員会 編

自費出版のため店頭には並びません。下記宛てにメールでお申し込みください。

○テキストの注文は下記までお願いします。

⇒ THInet テキスト部 まで

[thinet.tex@gmail.com](mailto:thinet.tex@gmail.com)

⇒または、WOOD&SUN COMPANY (ウッド&サン会社)

[wood.sun.company@gmail.com](mailto:wood.sun.company@gmail.com)

スマホ・ネットの長時間接触による健康被害が顕在化してきました。また、最新の研究でその要因の根拠も明らかになりつつあります。それらの事実と科学的根拠を分かりやすく解説し、さらにどうすれば子どもたちを守ることができるか提案します。

### ■監修・編著

大谷良光(青森大学客員教授・元弘前大学教授)  
伊藤賢一(群馬大学社会情報学部教授・副学部長)

### 目次

- 第Ⅰ章 ネット環境・利用の実際と健康被害の概要
- 第Ⅱ章 脳の発達阻害  
～脳科学研究の成果で阻害事実が明らかに～
- 第Ⅲ章 睡眠不足による心と体の不調  
～スマホ・メディアの長時間接触による睡眠不足の弊害
- 第Ⅳ章 視聴覚神経の発達阻害  
～視力低下に潜む両眼視機能異常～
- 第Ⅴ章 運動器の衰えとその他の健康被害  
～子どもたちの「からだのおかしさ」～
- 第Ⅵ章 ネット依存問題  
～なぜ惹きつけられるか 社会学の視点から考える～
- 第Ⅶ章 喫緊の課題 乳幼児の対策  
～乳幼児期の発達とスマホ・ネット等のメディアの影響
- 第Ⅷ章 スマホ・ネット長時間利用による健康被害から子どもを守る学校での取り組みと対策

A 4 版 92 ページ 税込み 1000 円 + 送料

5 冊以上の場合には送料  
テキスト部負担

### 推薦のことば

スマートフォンやゲーム機等インターネットにつながる電子メディア（以下、メディア）は、子どもの生活や遊びの中に急速に浸透し、メディア接触の低年齢化が顕著となっています。メディア長時間接触による、睡眠・視機能・体力等生活リズムや心身への影響、また、学力との関連が指摘され、近年、思春期世代の依存の問題が世界的に注目されています。

本書は、最新のエビデンスに基づいた、メディアの子どもへの影響について詳細に解り易く示されています。更に、家庭・保育所・学校・医療現場等で、子どものメディアとの関り方について対応や予防等の啓発を行う上で、重要なポイントが鏝められています。子どもに関わる多くの人が、ネット社会での子どもの育ちについて、理解を深めることが期待されています。

中島匡博 日本小児科医会「子どもとメディア委員会」委員長・中島こどもクリニック院長