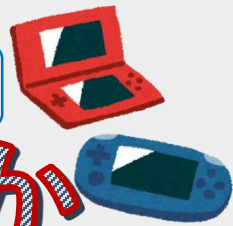


# 人生100年時代

スマートフォンやゲーム機等によって

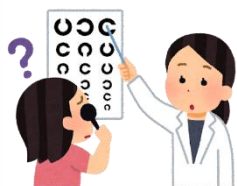


# 失っていませんか

## 大切なもの

### 視力

視力が低下している子どもたちが増えています。また、スマートフォンの使い過ぎで、急激に内斜視が悪化し手術をしなければならない子どもが増えています。



### 睡眠時間

日本の子どもたちは慢性的な寝不足状態です。

就寝前のスマートフォンの使用は体内時計を狂わせてしまい睡眠と覚醒のリズムが乱れます。



### 脳機能

スマートフォンを長時間使うと、記憶や判断を司る部分の脳の発達に遅れが出ることがあると言われています。



### 機会

人と直接話す時間や家族との会話や一緒に行動する時間が減ります。結果としてコミュニケーションの機会が減ります。また、勉強や体を動かす時間が減り、学力や体力も低下します。



## 大切なものを守り、よりよく生きるために

- ◆目から離して利用する。強い寄り目にならないように注意する。
- ◆画面を暗めに設定する。
- ◆ブルーライトカットのフィルタや眼鏡を使用する。
- ◆30分利用したら5分程度休むなど、休憩を入れる。外の景色をみたり、外に出てリフレッシュする。
- ◆近視の予防には外で過ごす時間を増やすことが有効である。
- ◆早寝、早起き、朝ごはんが大切である。（光を浴びて、1日をスタートさせる。）
- ◆良質な睡眠で脳と体を休養させ、疲労回復、免疫機能増加、記憶の固定につなげる。（記憶や認知に関連する海馬は、睡眠時間が長い子どもほど大きい。）
- ◆良質な睡眠のため、就寝の1時間前にはメディアの利用を中止し、寝室にスマートフォンを持ち込まない。
- ◆依存にならないような予防が大切である。（依存症を治すための特別な治療はなく、2人に1人しか治らない。）

## 未来を担う子どもたちを育てる保護者として



- ★子どもの発達、成長、健康への悪影響が出ないように見守り、学習での使用と娯楽での使用をコントロールしましょう。
- ★対話的に親子で話し合う時間をもつなど、良好な親子関係を築きましょう。
- ★子ども達自身が自立して行動ができるようサポートをしましょう。

