

平成 28 年度 すこやかメールマガジン 第 533 号【スマホの時間わたしは何を失うか】  
2 月 23 日配信

みなさんこんにちは (^\_^) /

今月も残すところあと 6 日、2 月が過ぎるのは早いですね。明日は発表後初めての「プレミアムフライデー」（経済産業省と日本経済団体連合会などの経済界の団体が個人消費を喚起するため、毎月末の金曜日に午後 3 時をめぐりに仕事を終えるよう企業に対応を呼びかけるキャンペーン）です。15 時に退勤するのは難しいですが、普段よりは早めに帰宅し、家族団欒の時間をつくりたいと考えています。

さて、昨年の「すこやかメルマガ」第 439 号【スマホに子守りをさせないで】（平成 27 年 4 月 30 日配信）で紹介した公益社団法人 日本小児科医会が、この度公益社団法人 日本医師会と共同で、「スマホと子どもに関する提言ポスター」を作製したので、その記載内容を紹介します。

「スマホの時間わたしは何を失うか」

- ・『体力』：体を動かさないと、骨も筋肉も育ちません。
- ・『視力』：視力が落ちます（外遊びが目の働きを育てます）。
- ・『コミュニケーション能力』：人と直接話す時間が減ります。
- ・『睡眠時間』：夜使うと睡眠不足になり、体内時計が狂います（脳が昼と夜の区別ができなくなります）。
- ・『学力』：スマホを使うほど、学力が下がります。
- ・『脳機能』：脳にもダメージが!!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ます。

「遊びは子どもの主食です ～スマホを置いて ふれあい遊びを～」

- ・『お手伝い』：子どものやりたがる気持ちを大切に。親子のかかわりで生活能力、役立ち感が養えます。
- ・『生活リズム』：しっかり遊ぶとぐっすり眠り、よく食べるようになります。
- ・『愛着形成』：親の顔と声と手は、赤ちゃんにとって最高のおもちゃです。
- ・『外遊び』：五感や体力を育て、毎日が新しい発見や体験の連続です。
- ・『集団遊び』：ことばや運動能力、社会性（ルールを守る）、相手を思いやる心などが育ちます。

ポスターには、「学力」、「視力」に関するデータが記載されています。下記アドレスより閲覧可能ですので、是非一度ご覧下さい。

[http://www.jpa-web.org/dcms\\_media/other/sumahonojikan\\_161215\\_poster.pdf](http://www.jpa-web.org/dcms_media/other/sumahonojikan_161215_poster.pdf)

[http://www.jpa-web.org/dcms\\_media/other/asobihashusyoku\\_161215\\_poster.pdf](http://www.jpa-web.org/dcms_media/other/asobihashusyoku_161215_poster.pdf)

「遊びは子どもの主食です」ポスターの最後には、「子どもの遊び場を確保するのは地域の大人の責任です！」と書かれています。週末には地域が担う役割を考えつつ、我が子と一緒に公園に出かけようと思います。広々とした場所で思いっきり遊び、普段掴みきれない我が子の新たな成長を発見できればいいなと思っています。【M】

○メルマガで取り上げて欲しい内容やご感想など、下記アドレスにお寄せいただければ嬉しく思います。(アドレス登録又は配信停止もこちらからどうぞ(^\_^))

mailto:[kosodatem@pref.iwate.jp](mailto:kosodatem@pref.iwate.jp)

○メルマガのバックナンバーを当センターHPで閲覧することができます。

アドレスはこちら

「まなびネットいわて」(<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>) > 「発行物・刊行物」  
> すこやかメルマガ

○「すこやかメール相談」このアドレスに返信することで子育てに関わる相談が受けられます。乳児から小中学校での困り事などお気軽にご相談ください。

mailto:[kosodatem@pref.iwate.jp](mailto:kosodatem@pref.iwate.jp)

#### 【転送からの登録手順】

「このメルマガを友人・知人に転送する」→「受け取った方が登録用アドレスを確認する」  
→「『メルマガ配信希望』と入力し送信する」→「配信登録完了！」(次回から直接、メルマガを受信することができます)

#### 【紹介からの登録手順】

アドレス [kosodatem@pref.iwate.jp](mailto:kosodatem@pref.iwate.jp) をご紹介していただき、「配信希望」とメールすれば登録できることをお伝えていただく。

これからも、どうぞよろしく申し上げます(^\_^)/

\*\*\*\*\*

#### 【発行】

岩手県立生涯学習推進センター

025-0301 花巻市北湯口 2-82-13

TEL 0198-27-4555

URL:<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/> 「まなびネットいわて」で検索