

# スマートフォンと子どもの眼

はじめに・・・



3歳を過ぎると、集中力がつき、ますますテレビやゲームが楽しくなり、ついつい長時間使用してしまうことも少なくないでしょう。スマホが発達期の子どもにどのような影響を与えるのか十分に知ったうえで、時間やルールを子どもと相談して決め、大人が徹底していくことが大切です。

やめる時の  
ポイント

- ・子どもにとって他の楽しいことが後につづくようにする。
- ・「おしまい」と告げたら言い聞かせずその場を離れる。
- ・動画で使われていた歌やしぐさをマネして画面の外に関心を移す。



## 子どもの視力

2歳頃までに…大体0.5くらい  
5歳頃までに…大体1.0くらい  
6歳頃までに…成人レベル



### この時期、視力以外の眼の機能も発達！

見たいものにピントを合わせる調節、見たい方向に目を動かす眼球運動などは、ボールを追いかけたり、飛んだり、投げたりするような体を動かす大きな運動で発達し、この運動から、細かい手先の動き、目と手の運動が発達し、文章を読んだり、黒板の字を書き写したりすることができるようになります。

Q スマホやテレビを見る時間は1日にどのくらい？



**2歳未満は0時間(見せないように)、2歳から4歳までは1時間未満、5歳以降2時間以内が理想。(スマホは1回につき15~20分が目安)**

子どもの成長には、画面だけを見る活動性の少ない時間を減らし、体を動かして遊ぶ時間を増やすことが大切です。



Q 眼が悪くなる？



見るものとの距離が30cm未満、30分以上連続して近くを見ることで近視が進行すると言われています。スマホとの距離は大体20~25cm前後です。姿勢が決まる2~3歳頃からスマホを見るようになると近視だけではなく、姿勢にも影響が・・・。

**※1日2時間の屋外活動は、近視の進行予防に有効的！**



Q 寝る前のスマホはよくない？



スマホから出るブルーライトは、目からの距離が近く、その影響が大きいと言われています。眠気がなくなってしまうため、スマホやテレビを見せるのは寝る2時間前までにしましょう！

# こどもの生活習慣病予防

芽室町では、小学生、中学生の希望者を対象に生活習慣病検査を実施しています。検査後、個別相談を実施する等、子どもの頃から生活習慣病予防に取り組んでいます。

## ○芽室町の子どもたちの傾向は…

こどもの生活習慣病検査の結果、小学生・中学生ともに、約**5人に1人**に所見がありました。

例年、「肥満」や「肝機能障害(脂肪肝疑い)」、貧血の割合が多い傾向にあります。

→子どもの肥満の原因は、**食習慣**といわれています。食事のバランスや量、おやつの内容、習慣的に飲んでいるジュース等が原因となっていることが多いです。



## ○子どもの生活習慣は、子ども任せにしない

大人の生活習慣病の多くは、子どもの頃からの生活習慣の延長線上で起きます。特に子どもの生活習慣は、親の生活習慣が反映されることが多く、**大人が責任をもって取り組むことが大切**です。

### おやつを食べ方

生活習慣病検査の結果、帰宅後から夕食までの間におやつを食べる習慣のあるお子さんや、おやつを食べる量が多いお子さんが多いことが分かりました。

★おやつのは量は1日 200Kcal (こどもの片手1杯)を目安にしましょう。

⇒栄養補給を目的に牛乳や乳製品、果物など、食事では取りにくい栄養素を多く含む食品がおすすめです。

間食の例

バナナ1本 おにぎり1個 ヨーグルト1個 パン1個



★おやつは時間を決めて食べましょう。

⇒成分表示をみて食べる量を確認しよう。

### このおやつを食べると何分走らなければいけないのか

おやつ	カロリー (Kcal)	カロリーを消費するのに必要な運動量のめやす(ジョギング)
チョコレート菓子 (1箱)	362	45分
ショートケーキ (1こ)	350	44分
ポテトチップ (1袋)	330	41分
スナック菓子 (1袋)	301	38分