

スクリーンタイムを コントロールして体力アップ！



スクリーンタイムとは…

テレビ、スマートフォン、タブレット、パソコンなどの液晶画面を見ている時間のこと

小樽市は、「平日、学習以外でのスクリーンタイムが 4 時間以上」という子どもの割合が、小中学校ともに全国を上回っています。

スクリーンタイムが 1 日 2 時間以上だと運動不足になる！

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(体力テスト)で、「学習以外のスクリーンタイムが 1 日 1 時間以上 2 時間未満程度である児童生徒は体力・運動能力の成績が良い傾向にある。」という結果が出ています。

画面を見ているときは体を動かすことがなく、座ったままなので、**スクリーンタイムが長ければ長いほど、運動不足**になってしまいます。



他にも…

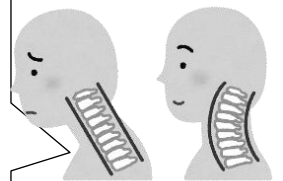
イライラ、神経質、睡眠障害、頭痛、腹痛、腰痛になりやすい。



ドライアイ、目のこり、近視、急性内斜視を引き起こす。



ストレートネックになって首肩の筋肉がガチガチになる。



お子さんと話し合い、ご家庭で スクリーンタイムのルール作りをしましょう！

👉 上手なおつきあいのススメ

☆1 日 1 時間以内に（おたるスマート7で定められています）

☆1 時間 運動や体を動かす遊びを

☆パソコンやスマホはモニターを高い位置に



顔が下向きにならないように。スマホを持っている腕の肘の部分のを空いた手で支えます。

☆15 分に一度休憩を ストレッチでリフレッシュ！

頭を後ろに倒し、天井を見ながら 30 秒数えましょう。

☆寝るときはスマホを別の部屋に置いておく

