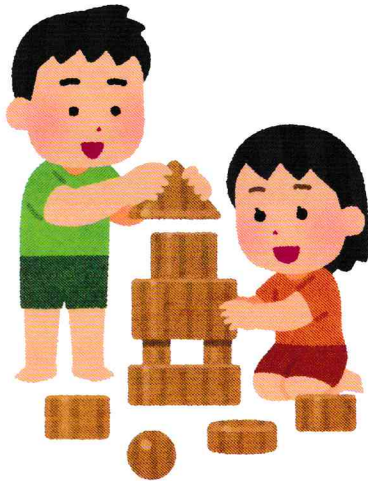


遊ぶは子どもの主食です

子どもたちの「認知能力」「言語能力」「運動能力」、そして社会性や情緒が発達するためには「直に手に触れる様々な実体験」「自由な遊び」がとても大切です。特に発達段階の時期は、信頼できる両親や保護者との双方向性の経験が必須であると言われています。

◎生活リズム◎



子どもたちは遊びの天才です。しっかり遊ぶとぐっすり眠り、よく食べるようになり心身ともに健やかになります。

◎お手伝い◎



子どものやりたがる気持ちを大切に、親子のかかわりあいで生活能力の向上や、役に立つ気持ちが養えます。

◎外遊び◎



毎日が新しい発見や楽しい体験の連続で、子どもの五感や運動能力が、自然と発達していきます。

◎集団遊び◎



友だちとの交流により、社会性、ルールを守ることや相手を思いやる心などが育まれます。

・・・大切なのは大人のネットリテラシー・・・

実際には、外出先や食卓などでスマホばかり見ているのは大人である。大人がスマホに依存しているようでは、子どもたちの手本となることは、ほど遠いでしょう。まずは大人からネット環境について学び、スマホを使用しない時間と空間を設定し、それから子どもたちと一緒に、ネットリテラシーを学ぶべきであると考えます。



スマホの時間

子どもたちは何を失うか

子どもたちが公園に集まって楽しそうに遊んでいる。よく見ると携帯型のゲーム機を持ち寄り、オンライン上で遊んでいる…こんな光景を日常的に見る時代となりました。情報機器の急速な進歩と普及によって、子どもたちは電子メディアが溢れた環境で育つことが当たり前になっています。もちろんパソコンやスマホを通して得るものもたくさんありますが、反面、子どもたちの発達や健康な活動の時間を奪っていることも考えなければなりません。

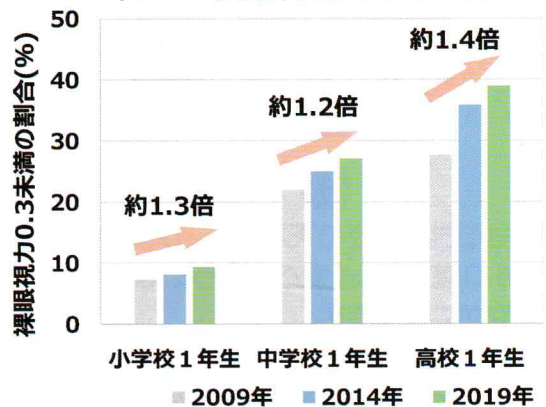
睡眠障害



寝る前のスマホ利用は体内時計が狂い、脳が昼と夜の区別が出来なくなって「睡眠相後退症候群」を発症する可能性があります。

視力低下

近視児童の割合
(出典：学校保健統計調査 文部科学省)



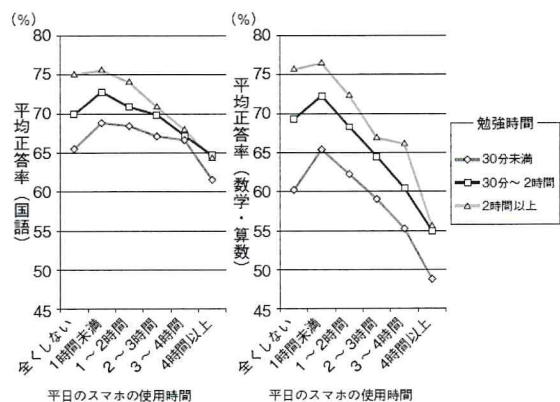
発達時期は、身体を動かすことと同じくらいに眼球運動が大切で、将来の視力に影響を及ぼします。外遊びが目の働きを育ててくれます。

体力低下



日差しをたっぷり浴びて身体を動かすことで、丈夫な骨や筋肉が形成されます。身体の発達時期は、積極的な外遊びをお勧めします。

学力低下



メールやSNSに夢中になり、集中力が低下し学習に弊害が出ているケースもあります。メディアに触れる時間は、質の高い内容で1時間以内が理想です。(アメリカ小児科学会提言より)