

みみよりな話

スマートフォンと子育て ～第6回～

第6回は子どものネットリスク教育研究会代表の大谷良光先生にスマホと子供たちの視力についてお話を伺いました。

大谷 良光

(子どものネットリスク教育研究会代表)

平成29年度の学校保健統計調査(文部科学省)で子どもの視力低下とスマートフォン利用の関係性について話題になりました。しかし、注目された視力低下の裏でより深刻な事態が起きています。

それは、スマホを縦に使うことによって生じる輻湊(より眼)です。長時間使用、さらに目の近くで使っていると過剰な輻湊が目負担をかけます。

その一つの症状が多くの子供利用者に表れている「スマホ老眼」です。これは、輻湊とピント調整により目のレンズ(水晶体)を操作する毛様体筋という筋肉が疲労する眼精疲労です。

さらに進むと毛様体筋の過度の緊張により、内側に寄った眼球が一時的に戻らなくなる「急性内斜視」という眼位異常がみられることもあります(三村治博士)。

最も深刻な症状が、輻湊を維持できなくなると、脳の働きで「片方の目を使わないように」という間違っ指示が出て、両眼の正常な協調的な働きが妨げられる「両眼視異常(近見反応失行)」です。

警告しているのは岩手県の眼科医・鈴木武敏博士です。博士は電車内でスマートフォンを利用している方に注目し、顔の中心から外れていることに



気がつきました。その後独自に調査を行い、先に述べた「両眼視異常」という症状を発見しました。スマホ利用は目から30cm以上離し、長時間にならないよう気をつけないと、両眼視機能が破壊され取り返しのつかない事態が発生する可能性があります。

情報通!

平成29年度家庭教育支援チーム 文部科学大臣表彰と 関連イベントの開催について

平成30年3月15日(休)に国立オリンピック記念青少年総合センター内で「平成29年度家庭教育支援チーム文部科学大臣表彰と関連イベント」が開催されました。特色ある優れた活動を行っている「家庭教育支援チーム」を表彰するとともに、各活動のパネル展示を行い、より多くの人に紹介を行いました。なお、パネル展示は翌日の「早寝早起朝ごはん」全国フォーラム内でも紹介しました。



「早寝早起朝ごはん」全国協議会推進会員一覧

(五十音順、敬称略)

【企業会員】

(株)伊藤園、(株)内田洋行、エムエフエス(株)、(株)旺文社、大塚ウェルネスベンディング(株)、キッコーマン(株)、コカ・コーラ イースト ジャパン(株)、シダックス(株)、(株)小学館集英社プロダクション、西洋フード・コンパスグループ(株)、(株)玉川繊維工業所、東京急行電鉄(株)、(株)ナガセ、(株)日本教育新聞社、日本マクドナルド(株)、(株)明治、(株)悠光堂、雪印メグミルク(株)、(有)ルーティ、(株)若葉共済会

【公益法人等・個人会員】

(一社)家の光協会、(公財)上廣倫理財団、(認定NPO)おやし日本、(学)香川栄養学園女子栄養大学、学習塾 みち、(一財)学生サポートセンター、(公財)学校給食研究改善協会、(一財)教職員生涯福祉財団、子どもの早起きをすすめる会、(公財)才能開発教育研究財団、(公財)実務技能検定協会、(一財)社会通信教育協会、上越教育大学、小児神経学クリニック、(学)昭和学院、新宿柏木クラブ、聖徳大学・聖徳大学短期大学部、(公社)全国学校栄養士協議会、全国国公立幼稚園・子ども園PTA連絡協議会、(公社)全国子ども会連合会、(福)全国社会福祉協議会全国保育協議会、全国専修学校各種学校総連合会、全国米穀販売事業共済協同組合、(公財)ダノン健康栄養財団、東京学芸大学、(公財)図書館振興財団、(公社)日本一輪車協会、(公財)日本語検定協会、(公財)日本漢字能力検定協会、(NPO)日本子守唄協会、(公財)日本数学検定協会、(NPO)日本成人病予防協会、(公財)日本体育協会日本スポーツ少年団、(公社)日本調理師会、日高町、日本PCA教育振興会、(公社)日本PTA全国協議会、(一財)日本ユースホステル協会、(公財)日本リトルリーグ野球協会リトルリーグ東京連盟、(公財)日本レクリエーション協会、早寝・早起き・朝ごはん実行委員会 in 宮城、(公財)古岡奨学会、(学)文化学園、文教大学、(公社)母子保健推進会議、(一社)マザー・ニア、(公社)マナーキッズプロジェクト、南新宿クリニック耳鼻科・小児科、(学)山野学苑、山野美容芸術短期大学、山野美容専門学校、U&Uクラブ、(NPO)幼児教育従事者研究開発機構、陽電研究所、佐々木貴康、鈴木みゆき、塚本栄樹、外川 泉、中村岩男、松岡浩蔵、久次辰巳、星野恭子、村田佳祐、森田秀作
推進会員数:84(平成30年4月現在)

早寝早起朝ごはん ニュースレター



「早寝早起朝ごはん」全国協議会ニュース 発行:「早寝早起朝ごはん」全国協議会 平成30年4月1日
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1 国立オリンピック記念青少年総合センター内
TEL:03-6407-7767 FAX:03-6407-7743 E-mail:hayane-hayaoki@niye.go.jp

第23号

<http://www.hayanehayaoki.jp/>



文部科学省
生涯学習政策局長
常盤 豊

日頃から「早寝早起朝ごはん」国民運動に御協力いただき、誠にありがとうございます。

子供たちの健やかな成長のために大切な、睡眠時間の確保、適切な運動、食習慣の改善などを社会全体で推進するこの運動は、本年4月で13年目を迎えました。

この運動がスタートした平成18年、私は学習指導要領の担当課長でしたが、学力低下の問題が指摘される中で、生活習慣は学力との関係においても大変重要な問題であること、子供の健全な育成のためには大人が本気で子供と関わる社会をつくるこ

とが大切であり、その第一歩として「早寝早起朝ごはん」運動が必要であることを、当時参加したシンポジウムで述べたことを思い出します。

この間、「早寝早起朝ごはん」全国協議会をはじめ、PTA、青少年・スポーツ団体、教育・文化関係団体、読書・食育推進団体、経済界等、幅広い関係団体の皆様に参画いただき、様々な活動が展開されております。また、活動の大きな広がりの中で、子供たちの基本的な生活習慣を整えることが、学習意欲や体力、気力を高める上で重要であるという認識が、広く定着してきたと感じています。関係者の皆様の御努力に深く感謝申し上げます。

子供を取り巻く社会や環境が大きく変化する中で、家庭・学校・地域が連携・協働し、「社会総がかり」で子供たちの育ちを支援していくことが大切です。その一つの取り組みが「早寝早起朝ごはん」国民運動です。文部科学省では、本年度も、独立行政法人国立青少年教育振興機構と連携し、この運動を促進するためのフォーラム事業や推進校事業を実施するなど活動をより一層進め、子供たちの基本的な生活習慣の定着を含めた健やかな育ちを応援していきたいと思っております。

皆様には、今後とも「早寝早起朝ごはん」国民運動の一層の充実に御尽力いただきますようお願い申し上げます。

こんな活動に取り組みました!

平成29年度「楽しい子育て全国キャンペーン」～家庭で話そう!
我が家のルール・家族のきずな・命の大切さ～三行詩表彰式
平成29年12月23日(土)
会場：国立オリンピック記念青少年総合センター

公益社団法人日本PTA全国協議会が主催する「平成29年度『楽しい子育て全国キャンペーン』～家庭で話そう!我が家のルール・家族のきずな・命の大切さ～三行詩表彰式」にキャラバン隊として参加しました。協議会からは「早寝早起き朝ごはん」全国協議会会長賞を贈り、服部幸應副会長から受賞者に手渡しました。
受賞者の作品は以下の通りです。

- 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会会長賞
- 小学生の部：おいしいごはん 体のえいよう
ママのギューは 心のえいよう
- 中学生の部：どんなに早く起きても 毎朝出てくる母特製のお味噌汁 「ありがとう」は照れくさいから大きな声で 「いってきます」
- 一般の部：「ごちそうさまっ!ママのご飯で元気でっ! そのひと言で ママ元気出るっ!」

リトルリーグ東京連盟 開幕式
平成30年3月4日(日)参加者：1,500人
会場：江戸川区球場

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会推進会員のリトルリーグ東京連盟が主催する開幕式で「早寝早起き朝ごはん」のPRを行いました。
「よふかしおに」は子供たちと元気に入場行進し、PRでは睡眠をしっかりすることで記憶の整理がされると伝えました。野球が上手になるためにも睡眠は大切だと話すと子供たちも興味を持って聞いていました。
また、「よふかしおに」と一緒に、現代社会から切り離すことが難しくなったスマートフォンが睡眠に及ぼす影響についてもわかりやすく伝えました。



つながり「早寝早起き朝ごはん」

ここでは、「早寝早起き朝ごはん」国民運動に関わっている人同士が繋がっていくコーナーです!次はあなたとつながるかも!?



お名前
さとう やすゆき
佐藤 泰之 さん

ご所属
国立吉備青少年自然の家
企画指導専門職

「早寝早起き朝ごはん」との関わり

平成28年度から国立吉備青少年自然の家では「早寝早起き朝ごはん」キャラバン隊を実施しており、私は平成29年度から携わっています。はやねちゃんやよふかしおにと一緒に、県内各地の小学校に出向いてあいさつ活動や講話を行っています。

ひとこと♪

「早寝早起き朝ごはん」キャラバン隊では、全校集会でクイズをしたり、教室で授業をしたりしました。キャラバンの様子を知った近隣の幼稚園から依頼され、保護者の前で講演したこともあります。それぞれの学校での活動が深まり、保健委員や給食委員の児童が集会を開き、劇をした学校もありました。啓発には様々な形や深まりがあることがわかりました。今後も新しい取組を現場の先生と考えていきたいと思ひます。



お名前
ふじもり まさこ
藤森 昌子 さん

ご所属
北海道教育庁
生涯学習推進局生涯学習課

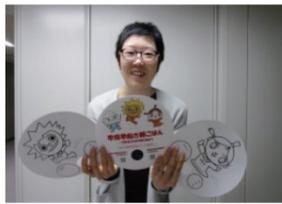
「早寝早起き朝ごはん」との関わり

北海道教育委員会では、平成19年から「早寝早起き朝ごはん」運動を実施しており、私は平成28年度から携わっております。いろいろなイベント等を通して、生活習慣定着に向けた啓発活動に取り組んでおります。

ひとこと♪

親子で興味を持ってもらえるような「早寝早起き朝ごはん」のうちわ型啓発資料を作成し、企業とともに全道各地で啓発に取り組んでおります。乳幼児をお持ちの多くの保護者にも、興味関心を持ってもらえたらと思ひます。

また、今年度は「早寝早起き朝ごはんフォーラムinほっかいどう」を実施しました。フォーラムの様子はコチラから⇒是非御覧ください。

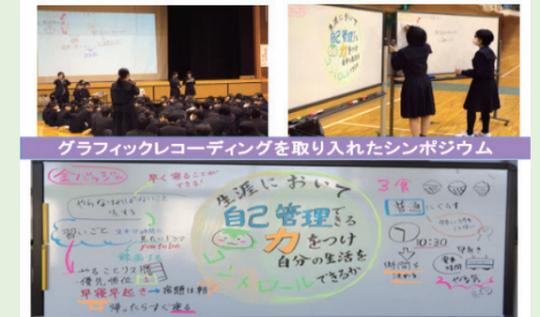


全国ではこんな活動・取り組みをしています!

「チーム桐蔭」で、より良い生き方を切り拓く—朝活チャレンジプロジェクト— 和歌山県立桐蔭中学校

桐蔭中学校では、知・徳・体の調和がとれ、心身ともに健康な人間を育成するという観点から、「生きる力」(『確かな学力』『豊かな人間性』『健康と体力』)を育む基盤、キャリア教育で育成すべき「基礎的・汎用的能力」の基盤として、学校の教育活動全体を通じて適切に行う健康づくりの推進が重要だと考えています。そして、学校保健目標を「心身の健康に関心をもち、生涯を通じて、自らの健康を管理できる生徒を育成する」として、「チーム桐蔭」を合言葉に、地域・家庭・学校が、協力・連携を図っています。
具体的な取組としては、継続的に取り組む健康観察(朝活チャレンジ強化週間)を実施し、学習の三点固定(起床時刻、就寝時刻、学習開始時刻を決める)・健康の三点固定(朝

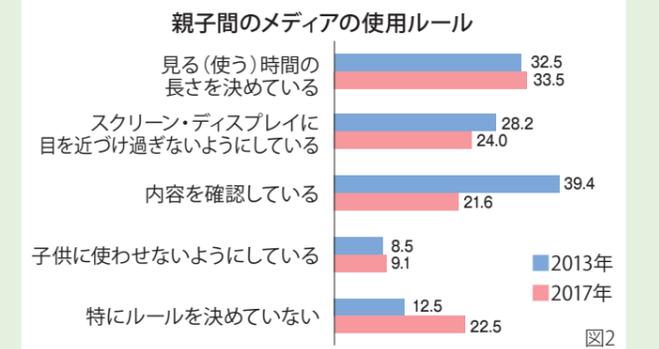
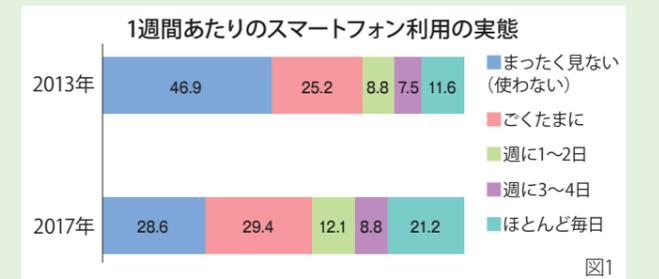
食、朝の排便、睡眠時間)・メディアの使用を中心にチェックシートに記入し、生徒が主体的に自己の健康課題解決ができるよう指導を行っています。また、生徒保健委員会では、早寝早起き朝ごはんマスコットキャラクターや朝食レシピ本の作成、健康フェスティバルやシンポジウム等、保健委員が主体的に活動を行っています。地域や家庭との連携では、親子講演会やEnglish Cookingなどにも取り組みました。
活動の成果としては、「朝食摂取率約99%、6年間で12ポイント増加」「0時以降に就寝する生徒が6年間で13ポイント減少」「不登校等長期欠席者がゼロ」「学校が楽しいと感じる生徒97.9%」等が挙げられます。今後も朝活チャレンジプロジェクトを継続して、「日本一健康な学校」にしていきたいと思ひます。



データでみる「早寝早起き朝ごはん」

乳幼児の親子のメディア活用調査 (ベネッセ教育総合研究所)

今回は、ベネッセ教育総合研究所が行っている「乳幼児の親子のメディア活用調査」を見ていきます。スマートフォンが各家庭に急速に普及していることや、子供たちの生活リズムにどのような影響を与えるかについては、本ニュースレターでも度々取り上げてきました。本調査は、その中でも乳幼児の親子に焦点をあてた調査になります。
まずご覧いただきたいのは、子供(0歳~6歳)の1週間あたりのスマートフォン利用の実態です。(図1)2013年と2017年を比較すると、実に4年間で毎日スマートフォンに接している子供が約10%増加していることがわかります。週に3日以上接している子供に限ると3割に達します。
それでは次に、親子間のメディアの使用ルールについて見ていきます。図2をご覧いただくとわかるように、2013年に比べ2017年はスマートフォンの使用ルールを「とくに決めていない」親子が増加しています。
この二つの調査結果から「とくにルールを決めていない」中で「毎日スマートフォンに接している子供」が増えていることがうかがえます。当協議会としても、現状を理解した上で、スマートフォンが生活リズムに及ぼす影響をより多くの人に伝えられるよう取り組んでいきたいと感じました。



引用:第2回乳幼児の親子のメディア活用調査