

八代学校保健会発行  
第 132 号

子どもの健康は  
家庭と  
ともに

昭和54年  
7月1日創刊

# デジタルデトックス

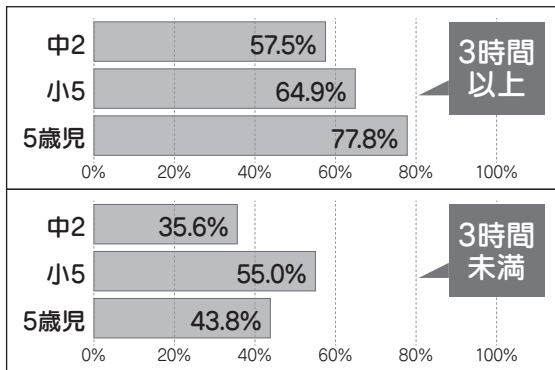
心とからだを上手に  
コーディネーション

※デジタルデトックスとは、メディア機器から一時的に距離を置くことです。

## メディア機器に関するアンケートより

八代の小5、中2、5歳児(二部の幼稚園)にメディア機器に関するアンケートを行った結果、メディア機器を3時間以上使用している人は、3時間未満の人と比べて、体に何らかの症状が多く出ていることが分かりました。

何らかの症状を自覚していた子どもの割合



特に回答が多かった項目

- ① ささいなことでイライラしてしまう
- ② 布団に入ってもなかなか寝につけない
- ③ 学習に集中できないことが多くなった

多く使用されているメディア機器は、スマートフォン、ゲーム機、テレビでした。心身の不調を改善するためにもメディア機器に触れない時間をつくり、『デジタルデトックス』を目指しましょう。

## 手軽で効果的！

### 上手に脳を休ませる方法



- 次のことを心がけましょう！
- 30分メディア機器を使用した後、5〜10分の休憩をする。
- メディア機器を使用した後は目を閉じたり遠くを見たりして目を休める。
- 1時間を超える場合は、時々立つてストレッチをする。

また、健康的な生活習慣の要である睡眠・食事・運動は、脳のためにもとても大切です！

### 【睡眠】

○ 睡眠時間を確保するようにしましょう。また、就寝時刻を一定にすること、ねる前にスマホやゲームなどで脳を興奮させないこともポイントです。

### 【食事(栄養)】

○ 野菜や魚が豊富でバランスの良い食事は、認知機能低下の予防にもつながります。青魚類(サバ、イワシ等)、ビタミンB群(豚肉、レバー、ナッツ等)、マグネシウム(バナナ、アーモンド等)は、脳の働きをサポートする栄養素です。

### 【運動】

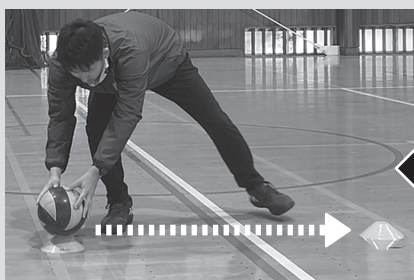
○ 時々軽く運動をするだけで脳の血流が良くなり、認知機能の維持につながります。  
○ ウォーキングなどの有酸素運動やストレッチ、筋トレがおすすです。  
家族みんなで、体を動かしてみましょう！

## コーディネーショントレーニングって何？

コーディネーション(Coordination)には、調整する(協調する)という意味があります。このトレーニングには、身体の動きを調節する神経系の機能が大きく関与しており、様々な感覚情報をもとにした身のこなしを高める運動といえます。

- ① 定位能力  
自分や物の位置関係を認識する能力
- ② リズム化能力  
音楽や運動のリズムに適応して体を動かす能力
- ③ 識別能力  
視覚や聴覚などの情報を正確に理解し、適切な反応をする能力
- ④ 反応能力  
周囲の状況や変化に対して、適切な反応を示す能力
- ⑤ バランス能力  
体の平衡感覚を保つための能力
- ⑥ 連結・結合能力  
異なる動作をスムーズに連続させる能力
- ⑦ 変換能力  
異なる動作をスムーズかつ連続的に行う能力

普段の運動や日常的な動きを少し工夫することで、バリエーションも広がります。また、多様な動きづくりにもなるので、スポーツにおける技術・技能向上にもつながると考えられます。ぜひ、気軽に取り組んでみてください！



- ② ボールが落ちてくるまでに、もう一つのボールを移動する！
- ③ 真上に投げたボールが地面に落ちる前にキャッチする！

ぜひ、チャレンジしてみね!!



- ① ボールを2つ用意します。真上にボールを投げたら...

足で  
コロコロ



軸となる足が動かないように、バランスを保ってね！フラフラ動かずにボールを寄せることができれば◎ ※タオルでも代用できます！

コーディネーション  
トレーニングをやってみよう！