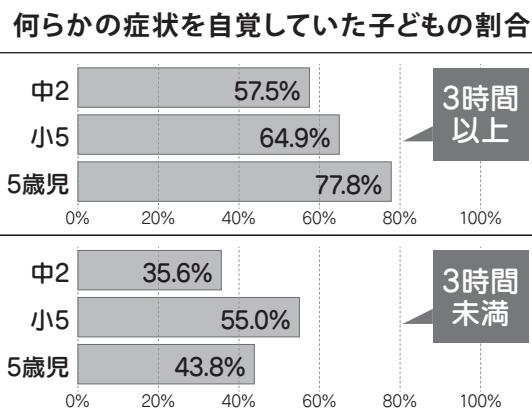


多く使用されているメディア機器は、スマートフォン、ゲーム機、テレビでした。心身の不調を改善するためにもメディア機器に触れない時間をつくり、『デジタルデトックス』を目指しました。



- 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つけない
  - ③学習に集中できないことが多くなった

八代の小5、中2、5歳児（一部の幼稚園）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。

## メディア機器に関するアンケートより

### 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ら、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。

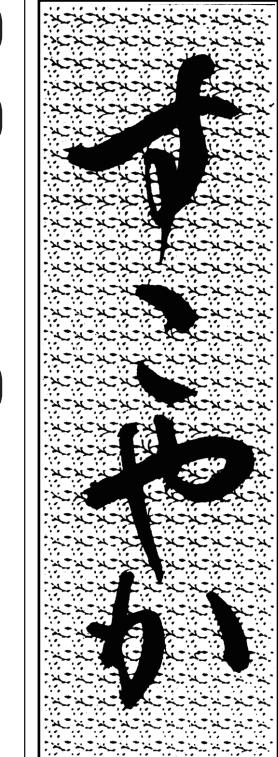
○時々軽く運動をするだけで脳の血流が良くなり、認知機能の維持につながります。

○ウォーキングなどの有酸素運動やストレッチ、筋トレがおすすめです。

家族みんなで、体を動かしてみましょう！

# デジタルデトックス

心とかからせを上手に  
コーディネーション



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

## コーディネーションって何？

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

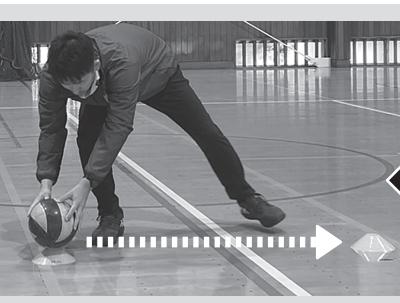
### ⑥連結・結合能力

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、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！

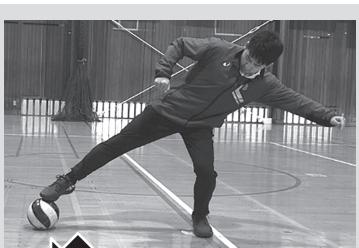


- ①ボールを2つ用意します。真上にボールを投げたら…

ぜひ、チャレンジしてみてね!!



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たら◎※タオルでも代用できます！

コーディネーション  
トレーニングをつむぎやつめよう！