

スマホ社会の健康① 大人も子供も一緒に考えてみましょう。

スマホ社会でも大切にしたいことは、「睡眠」時間の確保です。

大人も子供もみんな大切です。

大人も見直して!!

スマホ
や
ネット

それって必要な時間!?

子どもたちだけではなく、大人の睡眠不足も問題になっています。テレビやスマホに時間を取られているのは子どもたちだけではありません。誰にとっても1日は24時間です。

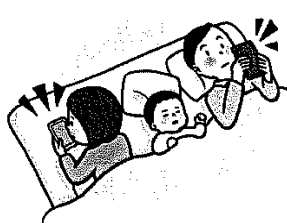
大人も早く寝ることを意識した生活をするのが子どもの睡眠確保にもつながります。

なんとなく起きている状態をやめて、睡眠を大事にしましょう。テレビやスマホなどのノーマディアを実践したら、家事がはかどった、時間がゆったりと流れた、「早く早く!」と子どもにいわないですむなど、いいことがいっぱいです。

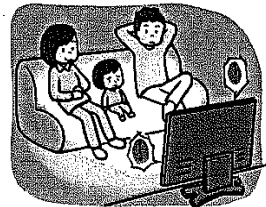
子どもの睡眠を妨げる環境



ファミレス・コンビニなど
社会の24時間化



時間を気にしない
スマホ・ネットの利用



テレビ・DVD などの
家族の夜更かし

望ましい睡眠時間

新生児：14～17時間

乳児：12～15時間

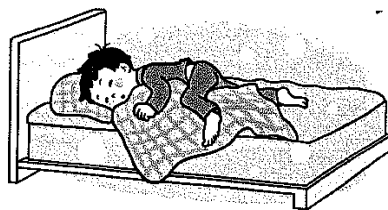
幼児：10～13時間

学童（6～13歳）：9～11時間

思春期（14～17歳）：8～10時間

大人（18～64歳）：7～9時間

高齢者（65歳以上）：7～8時間



清川輝基・内海裕美 共著：「スマホ社会の落とし穴」より抜粋