

スマホと目、姿勢、そして脳の大問題

目の見え方に課題があって様々な活動に困り感を抱く子が多くなっているそうです。先日、TV 番組でスマホと目の働きについて特集していました。街の人たちにスマホを見ている時間を聞いたところ、1~2 時間という人がほとんどでしたが、実際に調べてみるとその数倍見ていたという結果が出ていました。スマホの見過ぎによって問題になったのは、姿勢と脳の働きと視力や見え方についてでした。以下にまとめてみます。

- ① スマホを見ると、背中を丸めて見ることが多い。その姿勢が肩や首のこりにつながっていく。
→スマホを持っていない方の手を脇の下に入れて、スマホを目の高さで見るとよい。
- ② 脳の問題について。物忘れがひどくなって認知症外来を訪ねたところ、認知症検査では正常だった。しかし、脳の血流を調べたところ、前頭葉に血液がうまく流れていなかった。原因はスマホの見過ぎと思われる。
→スマホの時間を減らし、散歩時間を増やすと、認知症状も治まり、血液の流れも正常になった。
- ③ 目の症状として、視力が落ち、何となくぼやけてピント合わせに時間がかかるようになった。スマホや PC などのブルーライトを浴びることが増えているため、目の負担が大きくなっている。
→百元ショップで売っている強度の老眼鏡を（眼鏡の上からでも）掛け、ボーッとしか見えない状態にして目を休ませるとよい。

深く考えずに「スマホを与えておけば大人しいから…」と小さいときからスマホ依存に陥っている親さんたちがみえましたら子どもたちの将来を今こそ真剣に考えていきましょう。便利なものだと喜んでいるうちに、私たちの体や心はいつの間にか蝕まれてしまっているかも知れませんから。（参考：ひまわりからのメッセージ）

〈個別懇談について〉

7/1 から 7/12 まで個別懇談を行います。懇談時は混雑が予想されますので、0 歳児から5歳児まで、お車はイオンタウンの駐車場をご利用ください。また、通常は 16 時 15 分から空いているときは、どの学年も思いやり駐車場をご利用いただいておりますが、懇談時にご遠慮ください。お迎えの場合は、通常どおりご利用ください。

- 〈お願い〉
- ・6/28 に七夕飾りの短冊を持ち帰ります。（未満児 1 枚、以上児 2 枚）子どもたちと相談しながら願い事を書いていただき、2日から4日の朝までに親子で笹に飾ってください。未満児は各部屋に、以上児は中通路に飾ります。
 - ・ループ付き手拭きタオルをハンカチとは別に必ず持たせてください。ハンカチで代用している子も見かけられますが、ハンカチでは水分を拭き取るのに十分ではない場合があります。まだの方も7月からはご用意いただきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

行事予定

1日~12日	個別懇談(全員)
1日(月)	交通安全指導
4日(木)	七夕会
5日(金)	ぎふ木育教室(5歳児)
12日(金)	交通安全指導・発育測定
19日(金)	お楽しみ会(5歳児)
22日(月)	保育料引落日
24日(水)	英語で遊ぼう(4・5歳児)
26日(金)	避難訓練
27日(土)	夕涼み会(自由参加)

自分のことは自分でしない

これは、子ども未来スポーツ社会文化研究所長・京都教育大学・関西大学名誉教授 杉本厚夫氏の言葉です。「自分のことは自分でしなさい」と言われて育ってきた私にとっては衝撃的な言葉でした。その内容は「自立」と「孤立」。手伝ってほしいときに「手伝って」と言えないのは「自分のことは自分でしなさい」という言葉に慣らされ、人とのコミュニケーションが取れないと、「孤立」という危険性をはらんでしまいます。本当の「自立」に大切なのは、コミュニケーションを紡ぐことです。

もちろん「自分のことは自分でする」ことは大前提ですが、言いたいことが言いやすく、助けてほしいときには「助けて」と言える雰囲気・人間関係・環境があってこそその「自分のことは自分でする」なのでしょう。 園長 小藪達也