

＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

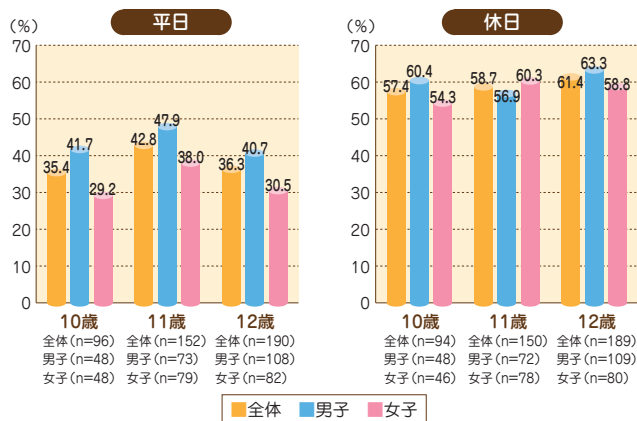
## スクリーンタイムを考えよう

テレビ・ビデオ・DVDの視聴、テレビゲーム・コンピューターゲーム・携帯型ゲーム、パソコン・インターネットなどのメディアの使用時間のことをスクリーンタイムと呼びます。これらの活動は主に座ったままで行われることが多く、その長さが問題となっています。

このスクリーンタイムが長すぎると、明らかに運動の時間が不足します。またその大半がゲームなどに使われることが多いため、当然、学習時間も不足します。スクリーンタイムを2時間以上過ごしている子供（10～12歳）の割合は、平日では35%以上、休日では57%以上となっています。1日、余暇時間において2時間未満のスクリーンタイムを推奨する国が多い中、この割合は心配されます。

スクリーンを見る時間を制限する、保護者が見過

### 1日あたりのスクリーンタイムが2時間以上の割合



笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015

ぎない手本を示すなどの工夫をして、スクリーンタイムの長時間化を防ぎましょう。

スクリーンの 主役を見るより 動く自分が主役！

### 今月の予定 2017年 10月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			