

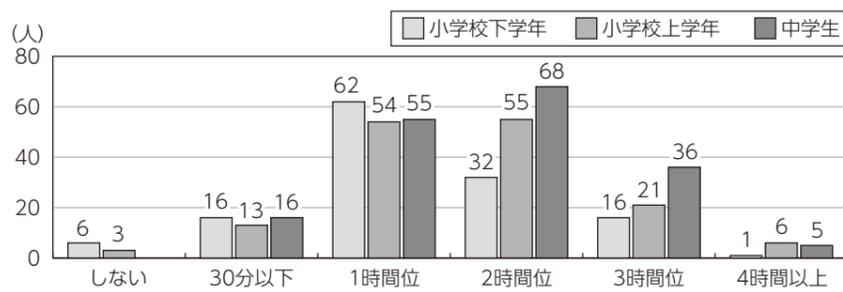


メディアとの付き合い方 考えてみませんか



※メディアとは、テレビ、ゲーム、スマートフォン、タブレットなどのことです。

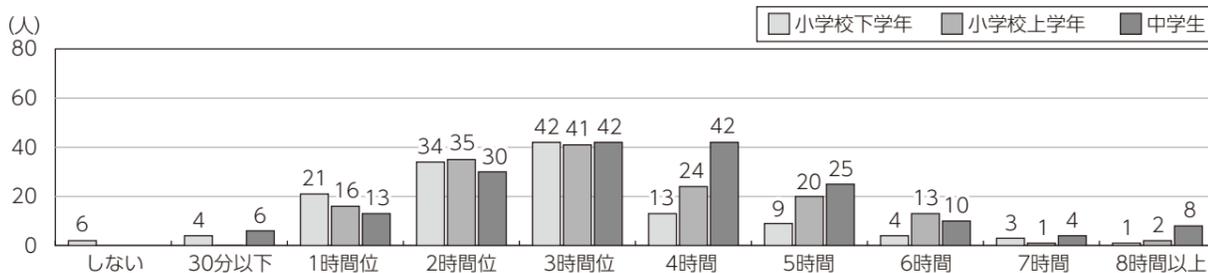
3. お子さんは、平日にメディアをどれくらい使用していますか？



平日は、1~2時間の利用がほとんどでしたが…

休日になると3時間利用が最も多く、中には8時間も使っている人がいるようです。1日は24時間しかありません。時間の使い方が心配です。

4. お子さんは、休日にメディアをどれくらい使用していますか？



お家の方々には心配しているよ。

お子さんがメディアに触れている時間について、半数以上の保護者が「長い」と感じているようです。子どもたちがメディアに触れる時間が長くなる要因としては「時間を決めて生活していないから」、「子どもがメディアをやめられない」などの回答がありました。

家族みんなでメディア利用についての約束を確認するのもいいかもしれませんね。

生活は“リズム”だよ！

1日のスタートは朝ではなく『前夜』から

質の高い睡眠（寝つきがいい・ぐっすり眠れる・寝起きすっきり）は子どもたちの学力や体力を支える大きな柱です。毎日明るい笑顔で登校し、朝から授業に集中して取り組めるようになるには睡眠習慣だけでなく、**睡眠前の生活リズム**が重要です。

生活リズムが不規則になる原因として、「寝る時刻や勉強の時刻を決めていないから」を挙げている保護者の方が小中ともに多かったです。ぜひ、この機会にご家族で話し合いをして、寝る時刻や、学習時間、入浴の時間、メディアの時間など、睡眠前の生活リズムを決めてみてはいかがでしょうか。実際にいろいろやってみて、質の高い睡眠を実感できたら、それが**お子さんにあった睡眠前の生活の大切なルーティン**です。

養護教諭部会では今後も、子どもたちの健やかな成長を願い、活動していきます。

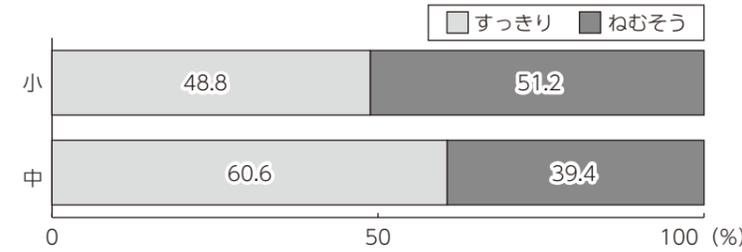
町小中学校長会 養護教諭部会から

お子さん・お孫さんの『眠り』は大丈夫ですか？



養護教諭部会が昨年9月に小中学校の保護者を対象に行った生活リズムアンケートの結果をもとに、子どもたちの睡眠についてお知らせします。

1. お子さんは、朝すっきり起きていますか？

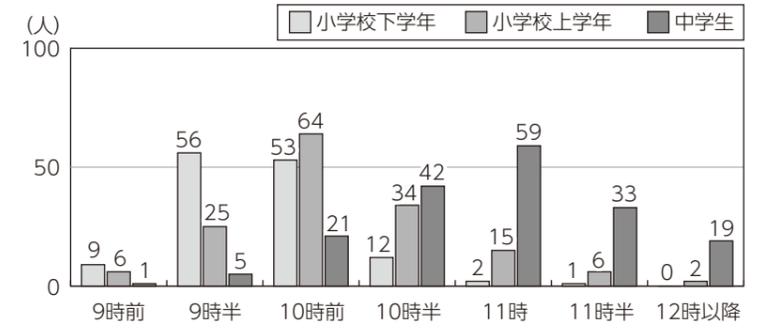


半分以上の人がすっきり起きられていないよ。自分で起きられないく起こされている人は朝から眠いみたい。

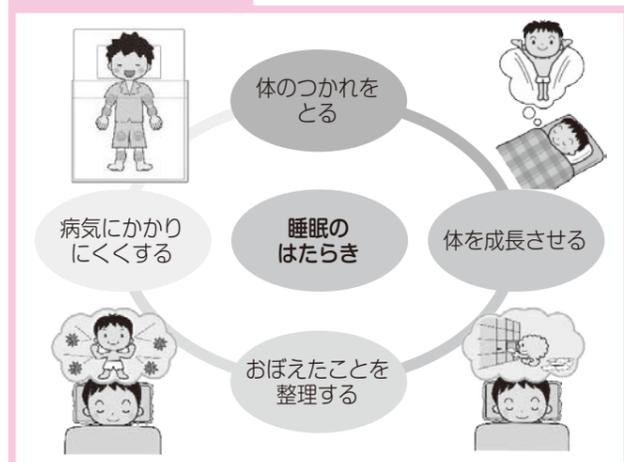


みんなは何時頃に寝ているのかな？ 12時以降に寝ている人がいるよ。ずいぶん遅いね。

2. お子さんは、およそ何時頃に寝ていますか？



睡眠のはたらき



朝6時に起きることを前提とした就寝時刻の目安【目標にしましょう】

| 小学校低学年 | 小学校中学年 | 小学校高学年 | 中学生 |
|--------|--------|--------|-----|
| 8時30分 | 9時 | 9時30分 | 10時 |

※必要な睡眠時間には個人差があります。

よい眠りのための工夫

- ・日中たくさん活動し、体を動かす。
- ・寝る1~2時間前から脳をリラックスさせる。
- ・寝る前にメディアからの強い光を見ない。(ブルーライトによって脳が興奮して眠れなくなるため)
- ・ぬるめのお風呂にゆっくり入る。
- ・部屋を暗くする。

朝すっきり目覚めるために

