

すくすく 保健室

～学校保健委員会 臨時号～

10月3日(金)に5・6年生を対象とした学校保健委員会を開催しました。「メディアルールでよりよいすいみん！～メディア機器とすいみんの深い関係～」というテーマで、メディア機器の使い方と睡眠の大切さについて、自分の生活を振り返り、家でのメディアルールを考えました。学校保健委員会の内容を一部紹介します。

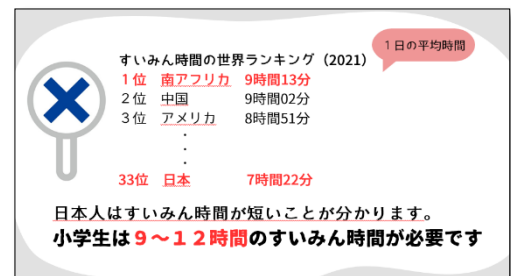
★保健委員の発表★

保健委員の児童は「すいみんOXクイズ」と7月に行ったアンケート結果を発表しました。

Q1. 世界ですいみん時間が最も長い国は日本である

A. X

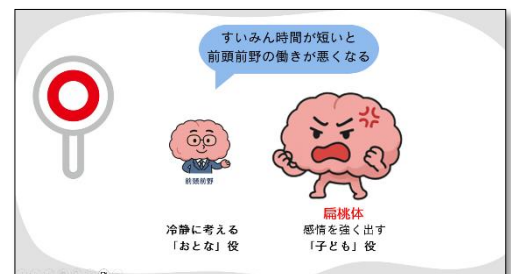
日本は平均7時間22分。小学生は9時間ねることを推奨されていますが、アンケートの結果では9時間以下の割合は40.2%でした。



Q2. すいみん時間が短いとイライラしやすくなる

A. O

すいみん時間が短いと、感情をコントロールしている「前頭前野」の働きが悪くなり、ささいなことでイライラしてしまうことがあります。アンケートでも10時すぎに寝ている人のうち、ささいなことでイライラしてしまうと答えた人は「ときどきある」を含めると78.9%でした。イライラすると心も疲れてしまいます。心の健康のためにも十分なすいみんが欠かせません。



Q3. ねる前にスマートフォンやゲームをするとねむれなくなることがある

A. O

スマートフォンやゲームの画面から出る光(ブルーライト)を近くで見続けることにより、脳が昼だと勘違いしてしまい眠気がなくなってしまう。アンケートでは、ねる前(1時間以内)にメディア機器を使用している割合は42.2%でした。



※アンケート結果は5・6年生対象に行ったものです。

★養護教諭からの講話★

メディア機器の使いすぎはすいみん不足を引き起こします。十分なすいみんがとれていないと、やる気がでない・風邪をひきやすくなる・ケガをしやすくなる・勉強に集中できないなど、体に悪影響を与えます。

よりよいすいみんのためには体内時計を整えることが肝心！

体内時計を整える方法

- ①休日も平日と同じ時間に起きてねよう！
- ②朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びよう！
- ③朝ごはんをちゃんと食べよう！
- ④ねる前のメディア機器の使用は避け、夜更かしに注意！



☆家でのメディアルールを決め、よりよいすいみんを目指そう！

メディア機器の使用時間を減らす

例) 1日のスクリーン時間を2時間以内にする
ねる部屋にメディア機器をもっていない

すいみん時間を増やす

例) ねる1時間前からメディア機器は使用しない

ルールづくりのポイント

アップデート週間が始まります！（5・6年生のみ）

メディア機器の使い方や睡眠について意識を高めるため、10月6～10日まで「アップデート週間」を設けます。1日を振り返り、アップデートカードを記入しましょう。

2, 5日間の生活をチェックしましょう。

記入日 (昨日のことを思い出して書く)	すいみん 時間	スクリーン 時間	メディア ルール	ねる時間	メディア機器を 最後に使用した 時刻
10月7日 (火)	時間	時間	○・×	○・×	時 分
10月8日 (水)	時間	時間	○・×	○・×	時 分
10月9日 (木)	時間	時間	○・×	○・×	時 分
10月10日 (金)	時間	時間	○・×	○・×	時 分
10月11日 (土)	時間	時間	○・×	○・×	時 分

《チェック項目》

- ・すいみん時間
- ・スクリーン時間
- ・メディアルールが達成できたか
- ・ねる時間が守れたか
- ・メディア機器を最後に使用した時間

～保護者の方へ～

今までのメディア機器の使い方を見直してみてください。すでにメディア機器の使用に関するルールがあるご家庭も、お子様と相談をしてルールをアップデートする良い機会になればと思います。また、コメントの記入や目標達成へのご協力よろしくお願いします。