

瑞穂中学校区では、望ましい生活習慣を身に付けた子どもを育てるために「みずほ健康強調週間」を行っています。今年度の四校の共通の目標は、以下の2つです。

- ①メディアコントロールができる子どもを育てます ②より質の高い睡眠をとることができる子どもを育てます



みずほ健康通信

瑞穂中学校区教職員連絡会 健康教育部会

秋号

令和4年11月1日

秋の健康強調週間 11/2(水)～7(月)

瑞穂中学校のみ



瑞穂中学校区では、四校共通で「みずほ健康・家庭学習強調週間」の取組を行っています。春・夏・秋・冬の強調週間に配付されるカードに「学習」と「健康」の取組を記入します。健康面では、お子さんのメディアの使い方・睡眠時間について、親子で話し合ってお家のルールを決め、励ましやアドバイスをぜひお願いいたします。



これまで2回の取組（春・夏）から見えてきたこと

今年度、春・夏の健康週間を実施し、「メディアコントロール」と「質の高い睡眠」の更なる改善につなげる取組を行いました。その結果、多くの児童生徒が、家庭で決めたルール（「1時間以内に」「終わったら親に預ける」など）を意識して取り組んでいる様子がたくさん見られました。

また、強調週間の期間やその後もしくは、授業中に眠そうにしている姿も減り、生活リズムが安定しているようでした。

その一方で、メディア（ゲーム、タブレット、スマホなど）と接する時間を短くしたり、寝る1時間前にやめるというルールが守れなかった生徒が目立っていました。メディアを長時間使っている生活が習慣化してしまっているようです。（小学校は寝る2時間前まで・中学校は寝る1時間前までが目標）

今後の秋の強調週間に向けて、ぜひ今から家庭でのメディアの使い方を親子で話し合い、新たにメディアルールを決めたり、できていることを継続したりして、お子さんのより良い成長につなげていきましょう。

各学校での取組紹介

★保健だより等での啓発の他に各学校で取り組んでいることを紹介します★

【槇原小】

- ・各クラスで決めたメディア利用の目標である「メディア宣言」の保健室前への掲示
- ・保健委員会による昼の放送での呼びかけ（強調期間中）
- ・視聴時間や正しい使い方について学ぶ学校保健委員会の開催

【日吉小】

- ・5・6年児童を中心にメディア使用を話し合う学校保健委員会や親子メディア講座（講演・話し合い）の開催
- ・各学級での事前指導
- ・家庭掲示用のメディアルール配付

【中通小】

- ・各学級での「メディアと睡眠」指導の実施
- ・メディアものさしや正しい生活習慣についての掲示
- ・市の健康推進課の方による「生活習慣」をテーマにした学校保健委員会

【瑞穂中】

- ・各学級での事前、期間中、事後指導
- ・保健委員会による期間前の放送や期間後の達成状況確認
- ・学習指導と共に、生徒玄関への日々の達成状況一覧の掲示（強調期間中）

お子さんの健やかな成長のために、御理解と御協力をお願いいたします。



寝る直前のメディアに要注意！

これまでの強調週間の取組では、『寝る1時間前にメディアをやめる』というルールがしっかりと守れていない生徒が多い」ということが瑞穂中学校区全体の傾向として明らかになりました。これは、「普段から寝るギリギリの時間までメディアを使っている人が多い」ということを表しているといえます。（この場合のメディアは、家族団らんのテレビ視聴（ドラマやバラエティ等）は除きます。【※主にスマホ、タブレット、ゲーム（オンラインも含む）です】

寝る直前までメディアを使っていると、私たちの体には何が起きるのでしょうか。下の4コマを見てみましょう（①、②、③、④の順に）。

寝不足だと・・・ 起きられない、朝ごはんがたべられない、 排便がない、元気が出ない、集中できない！！	ねる直前まで メディアすると・・・
1日を元気に過ごすために、 わが家のルールを決めて、寝る1時間前は メディアから離れましょう！	メディアから出る ブルーライトが脳 を元気にして、 眠れない・・・！

- 仮に眠れたとしても、ブルーライトによって興奮状態になっている脳は、睡眠中でも休めない状態になっているのだそうです。
- 起きる、食べる、排便する・・・これら健康の基本はすべては脳がしっかり休めていて正常にはたらくとされています。もちろん、心身の成長も、です。
- お子さんの寝る時刻から2時間ひき算をして、メディアから離れる時刻を検討してみてください。

寝る前の
おすすめ習慣

読書タイム

温かい飲み物
でリラックス

あったことを
話す時間にも

夜遅くまでメディアを使うのが当たり前の生活を送っていると「寝る1時間前なんて無理！」という人もいるかもしれません。まずは自分が無理なくメディアから離れられる時刻を見つけることが大切です。そして、寝室にメディアを持ち込むことがないようにしましょう。



日本小児科医会からは、「1日2時間以内にメディアの時間を抑えること」「子ども部屋にメディアを置かないこと」等が呼び掛けられています。

メディアを使う時間は、他のやるべきことをして残った時間を充てられるようにしましょう。親子で話し合ってお時間を決め、「睡眠時間」「学習時間」を十分に確保していきましょう。