

みずほ健康通信 秋号

瑞穂中学校区教職員連絡会 健康教育部会 令和3年11月4日

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「みずほ健康週間」を行っています。今年度の四校の共通の目標は、



- 1 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
 - 2 メディアコントロールができる子どもを育てます
- の2つです。



春・夏の実践から見えてきたこと ～メディアと時間の使い方～

今年度、春・夏の実践を実施し、「質の高い睡眠」と「メディアコントロール」の更なる改善につなげる実践を行いました。その結果、多くの児童生徒がメディアの使い方を振り返り改善していくことで、家庭学習の時間を確保し、集中した学びにつながりました。家庭での時間の使い方を改善することで、心身のより良い成長につながっている姿が見られました。

一方で、メディア（ゲーム、タブレット、スマホなど）から離れることが難しく、長時間使用してしまうことで、学習・睡眠が後回しになって不足しています。集中力の低下から、学校での学習や安全な運動・友だちとの関わり方にも支障をきたしてしまうような姿も見られます。

今後の、秋の実践に向けて、家庭でのメディアの使い方を親子で話し合い、お子さんのより良い成長に向けた実践に御協力をお願いします。



メディアコントロール」チェック

あなたが近いのはどれですか？



- ① メディアのルールがあり、守れている → **素晴らしい！学習・睡眠もさらにレベルアップしていきますよ！**
- ② ルールはあるが、なかなか守れない → 「ルールを守る必要性」がお子さんにとって分かりやすいことが大切です。守れなかったら「1週間保護者の方が預かる」など、ペナルティも含めて相談してください。
- ③ ルールがあいまいになっている（はっきり決まっていない） → メディアは保護者の方が購入し、お子さんに使わせてあげています。お子さんが心身ともに安全に使えるよう話し合っ規則を決めていきましょう。



秋の実践週間 11/5(金)～11(木)



瑞穂中学校はこの期間に実施

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」の実践を行っています。春・夏・秋・冬の強調週間に配付されるカードに「学習」と「健康」の実践を記入します。

保護者の方には、お子さんのメディアの使い方・睡眠時間・学習の取り組み方について、親子で話し合うとともに、お子さんへの励ましやアドバイスをぜひお願いいたします。

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。

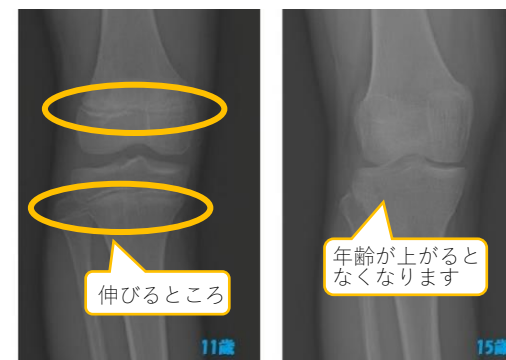


睡眠のはたらき

小中学生の時期には「脳や体の成長・発達」のために、大人より多くの睡眠時間が必要です。朝、眠くて起きるのが大変な人は、睡眠時間が足りていない状態です。夜ねる時刻を早められるように、生活を見直していきましょう。

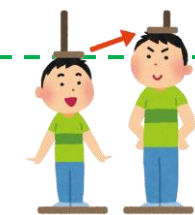


身長が伸びるのは、子どもの時だけ！



身長は、夜眠っている間に伸びていきます。成長ホルモンの働きで、骨の成長軟骨（骨の端にある薄っすらとした線の部分）が増えて骨が伸びることで、身長が伸びていきます。

成長には家族の遺伝的な要因と、睡眠を始め運動や栄養等の生活環境の要因などが影響します。個人差が大きいですが、身長が伸びるのは一般的に女子は15～16歳くらい、男子は17～18歳くらいまでと言われています。一生の中で唯一、骨が伸びていく子どもの時期を大切にしてほしいと思います。



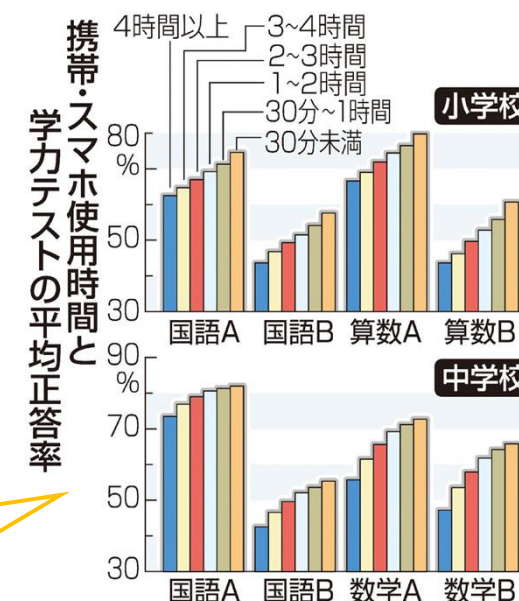
メディアの「メリット」「デメリット」を理解して使い方を考えよう

ゲームやスマホやタブレットなどのメディアは、便利で使いやすく、現在多くの人にとって、なくてはならないものになっています。

誰もがインターネットで簡単に検索して得られる知識もありますが、それ以上に、メディアの間違った使い方が子どもたちの脳の発達や、学力にネガティブな影響を与えることが分かってきています。

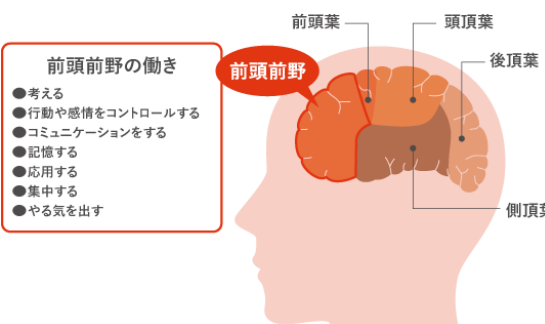
メリットとデメリットを理解した上で、使い方を上手にコントロールしていくことが必要です。

全国の学力調査とあわせて、スマホの使い方の調査が行われた際には、使用時間が長くなるほど、テストの正答率が低くなる結果が見られました。



脳の「前頭前野」は、人とコミュニケーションをとったり、良くない行動を我慢できるように必要なブレーキをかけてくれたりする場所です。

長時間メディアを使うことで、前頭前野などの働きが抑制されてしまう(自分の行動を正しくコントロールできなくなる)ことが分かっています。



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、1日の中で、「家族との時間」や「学校の時間」、「宿題や自学の時間」、「睡眠時間」、「運動する時間」など、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、親子で話し合っ規則を決めていきましょう。