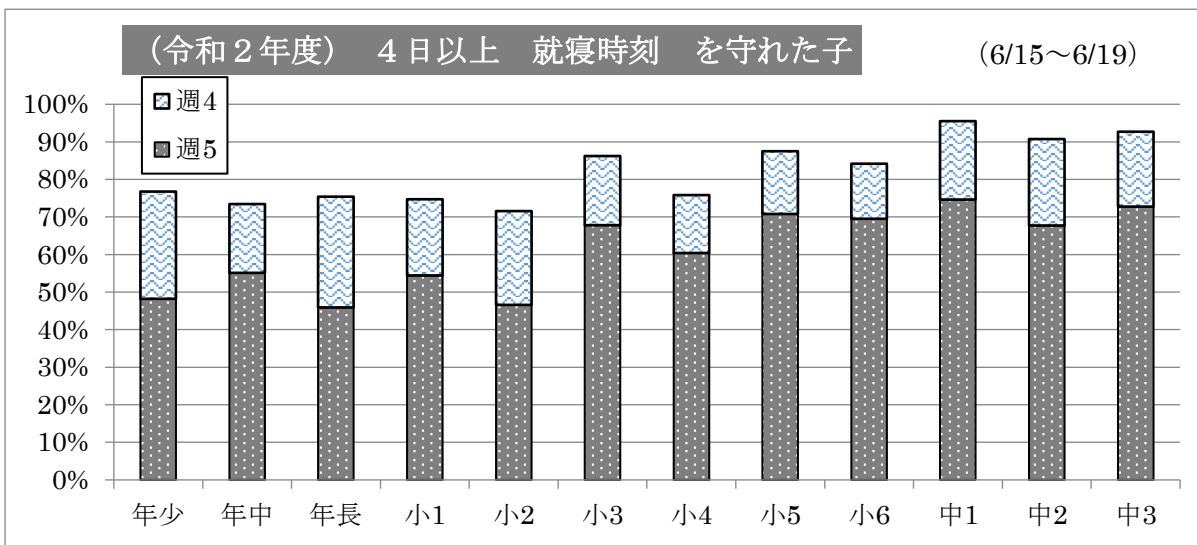




## 朝から元気っ子を目指して

～よりよい生活リズムの習慣化～

「学府早く寝よう週間」に御協力をいただき、ありがとうございました。第 1 回の取組を報告します。【実施期間：R2年6月15日（月）～6月19日（金）】



全体平均  
82%

昨年度の早く寝よう週間の結果（令和元年7月 78%、令和2年1月 76%）よりも、目標就寝時刻を 4 日以上守れた人の割合が増えました。早く寝よう週間を実施し始めた平成 24 年は目標達成率が 53%でしたが、取り組みの継続により、早寝を意識して生活できる人が増えています。家族でどうしたら早く寝られるかを考え、実践していただいている成果だと思えます。

十分な睡眠は、子供が朝から元気に登校できる原動力です。早く寝よう週間を毎年実施することで、睡眠不足が原因の体調不良で保健室に来室する児童生徒が減少するなどの成果がありますが、早く寝よう週間以外も、もっと早く寝てほしいという保護者の方からの声もあります。向陽学府健康づくり部では、児童生徒がより良い生活リズムで過ごすことができるように取組の活性化を図っていきますので、引き続き御家庭でも生活リズムの維持改善に努めていただきたいと思います。

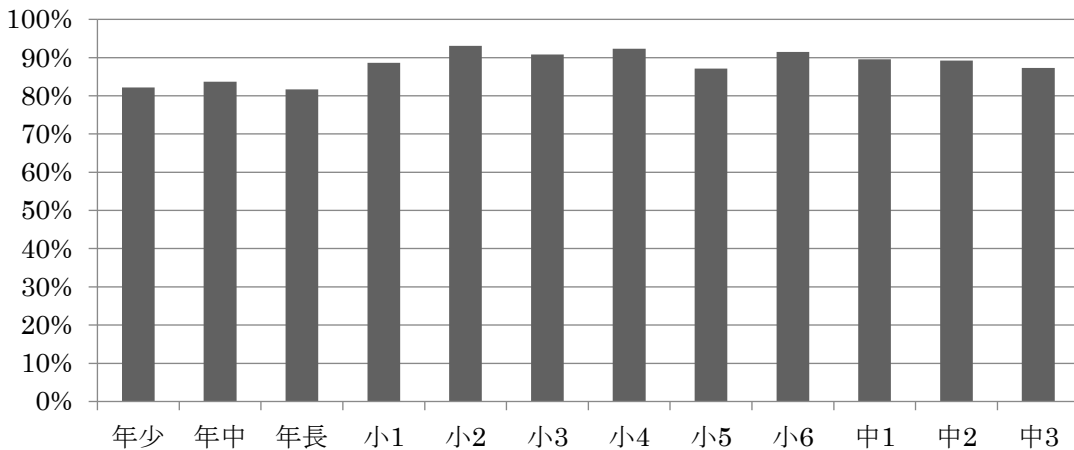
### ☆ 早く寝よう週間 振り返り ☆

- ・ 早めにお風呂に入るようにして、寝る準備が遅くならないようにした。（年中）
- ・ 朝早起きすると自然と夜寝る時間が早くなった。（年長）
- ・ 早く寝るようになったら起こさなくても早起きできていました。（小1）
- ・ 自分で時計を見て、早く寝ることを心掛けていました。（小3）
- ・ 自分で設定した寝る時間に合わせて、それまでに何をすべきなのかを自分で考え行動できていたと思います。（小5）
- ・ 部活が始まり忙しくなったが、支度や課題を優先したり、朝の空いている時間に日記を書いたりすることができた。（中1）
- ・ 自分に必要な睡眠時間を理解できているようです。（中3）

# ノーメディアデーの結果

(令和2年度) ノーメディアデー ができた子

(6/16実施)



全体平均

88%

NO



今回は休校後初のノーメディアデーでした。休校中に、テレビの視聴時間が長くなったり、ゲームやネット動画を見る時間が増えたりした、という声もあり、今回のノーメディアデーは貴重な時間になったようです。「週に一度はノーメディアデーを設けたい」という保護者の方の声や、子供がゲームをなかなかやめられないことに悩んでいる家庭もあるようでした。今一度、子供たちがメディアとどう付き合っていくべきか、家族で話し合うことが大切です。

## メディアから子供を守るには…

### メディアに長時間接触していると…

生活リズムの乱れ、外遊びの減少→体力の低下や肥満、視力の低下、自己コントロール能力の低下、コミュニケーション能力の低下、睡眠不足、睡眠障害など、様々な影響が心配されます。ゲームは子供が夢中になるように作ってあり、年齢が低ければ低いほど依存しやすくなります。

時間のルールを決める、長時間メディアに触れることで様々な影響があることを子供に伝える、大人の目があるところでゲームをさせるなど、できることから試してみてください。



### ☆ ノーメディアデー 振り返りより ☆

- ・テレビをつけなければ、それなりに遊んでいる姿を見て、普段何気なくテレビをつけていることに反省した。(年少)
- ・ノーメディアデーはテレビを見ない分、会話が良かった気がしました。テレビに子守をさせていることを痛感しました。(年中)
- ・スマホの動画を見る時間が増え、次の行動に移るまでに時間がかかるようになってしまった。(年長)
- ・自ら進んで1週間ノーメディアデーを達成しました。(小2)
- ・ゲームをしていないことで親のストレスも軽減された。(小6)
- ・ノーメディアデーは、目につかない様、自分の部屋にこもって勉強していました。(中1)
- ・ノーメディアデーには、自分から家族に注意を促して、皆の協力をとりつけ実施していました。しっかり自分を律することができて立派でした。(中2)