

# ほけんだよい7月

もうすぐ夏休みですね！自由な時間が増えて、遊びや運動、勉強など、自分のやりたいことにたっぷり取り組める貴重な期間です。

でも、遊びすぎて生活リズムがくずれてしまうと、やりたいことが思うようにできなくなってしまうかもしれません。そうならないために大切なのが、「すいみん」と「メディアコントロール」です。



「メディア」とは、テレビ、ゲーム機、スマホ、タブレット、パソコンなどのことを指します。これらを使いすぎないようにして、ぐっすり眠れるようにするために、メディアとすいみんについておうちの人と一緒に「ルール」を決めましょう。

そこで、ルールを決めるための資料をいくつか紹介しますので、それらをおうちの人と一緒に読んで、わかりやすく、ちょっとがんばればできそうなルールを考えてみてください。できたルールは配付した紙に書いて、おうちみんなが見える場所にはって取り組みましょう！ぜひ、すいみんとメディアを上手にコントロールして、長い夏休みを心も体も元気に、楽しくすごしてほしいと思います。



## メディアを使うときの ルールを決めよう



### わかりやすく達成できそうなルールを決めるためのポイント！

- ①なにを？…スマホ、タブレット、ゲーム機、テレビ、パソコンなど  
ユーチューブ、ティックトック、ライン、動画など
- ②いつ？…平日（月～金）だけ、休日（土日）だけ、月水金だけなど
- ③時間・タイミングは？…2時間だけ、夜8時まで、ねる1時間前まで、〇〇（宿題・手伝いなど）をしてから、30分～1時間ごとに休けいするなど
- ④どこで（場所）？…リビングだけ、親がいる部屋だけ、〇〇（外や自分の部屋など）に持っていかない、
- ⑤メディアの時間がへったかわりにすることは？…手伝い・そうじ、運動（なわとび・体そうなど）、家族や友だちとお話するなど
- ⑥その他…フィルタリングやスクリーンタイムの設定、アプリの制限など

ほけん委員会の子どもたちが考えたメディア  
ルールを紹介します。



- ・食事中にメディアを見ない
- ・ねる1時間前はメディアを見ない
- ・学年でメディアをする時間を決める
- ・SNSは平日使わない
- ・家族で出かけるときに、メディアをもって行かない
- ・勉強中にメディアをつけない、近くにおかない
- ・おうちの人は何を見ているかわかるようにする

# ～ねる前は「暗く」して、ぐっすりとねむろう～



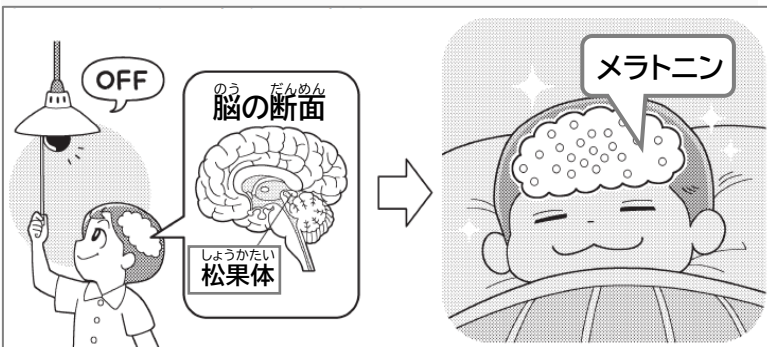
指導：日本体育大学 体育学部 教授／日本体育大学 子どものからだ研究所 所長 野井 真吾 先生

私たちは、しっかりとすいみんをとることで、つかれがとれて記おくが整理され、朝起きた後は元気になって、勉強にも集中できます。

ぐっすりとねむるためには、ねる1時間前にはスマートフォンやけいたいゲームなどの電源を切る、夜おそくに激しい運動をしない、夜食やおやつを食べない、ねるときは照明を消して、暗い環境でねることが大切です。

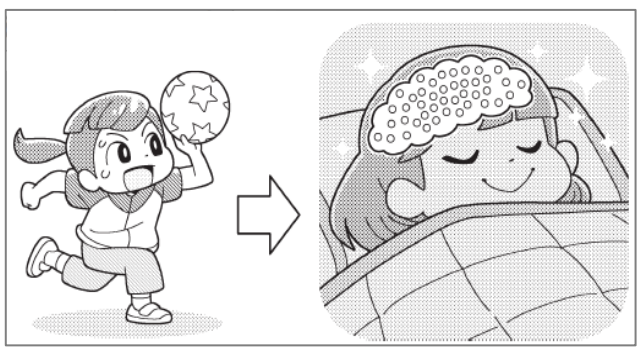
## 夜ねるときに「暗く」とすると……

夜ねるときに照明などを消して暗くすると、脳内の松果体と呼ばれる部分から「メラトニン」と呼ばれるねむりをうながすホルモン(ねむたくなるホルモン)が出ます。



## 日中の外遊びで効果がアップ

日中に外遊びなどをして、日光を浴びることで、脳が夜にメラトニンを出す準備を始めることから、夜ねるころにはたくさん出やすくなるといわれています。



## メラトニンが出る量を減らし、ねむれなくする「夜の光」

スマートフォンやけい帯ゲームの画面などから出る明るい光を夜ねる前に見ていると、メラトニンが出にくくなって、ねむれなくなります。すいみん不足になると、生活リズムが乱れて、体調不良を起こしやすくなります。



## 休日も同じ生活リズムを保とう

日曜日や夏休みなどの学校が休みの日に、ねる時間がおそくなっていますか？ すいみん時間がずれると、つかれもとれにくくなります。休日でも学校があるときと同じように、日中は外遊びをしたり、夜ねるときは暗くしたりして、すいみんをしっかりとりましょう。



【小学保健ニュース 2024年7月18日発行 No.1365付録 ©少年写真新聞社】

## ～保護者の方へ～

最近の調査によると、日本人の平均睡眠時間は7時間22分と、世界でもっとも短いとされています。特に小学生の睡眠時間は年々減少しており、約7割の子どもたちが寝る前にスマートフォンやゲームを使用しているというデータもあります。長時間のメディア使用は、目や脳に大きな負担をかけ、睡眠不足の原因になります。さらに、重症化すると昼夜逆転の生活になり、学校に行けなくなるケースも報告されています。

こうした問題を防ぐためには、メディア使用のルールを家庭で決めることがとても大切です。保護者の方も一緒に取り組むことで、子どもたちも安心してルールを守ることができるようになります。子どもたちが健やかに成長するために、質の良い睡眠をとることはとても重要です。ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。