

ほけんだより

特別号①



令和6年 10月25日(金) 由利本荘市立鳥海小学校 保健室

第2回メディアコントロールチャレンジ結果と休日の過ごし方について

9月に実施した、第2回メディアコントロールチャレンジの集計結果が出ましたので、紹介します。

第2回は、初めて休日に挑戦しました。あえて休日に挑戦したことで、メディアを使いすぎがちだった時間の過ごし方を見直すことができたのではないかと思います。また、改めて健康課題なども見えてきたと思いますので、今後の生活の参考にしていただけたら幸いです。

★すいみん(就寝時間・起床時間)について

○起きる時間(朝6時45分まで起きる)

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
平均達成率	45.8%	92.9%	79.2%	61.1%	71.1%	77.3%	70.8%	82.1%	68.4%
平均起床時刻(午前)	6:48	6:05	6:19	6:56	6:33	6:58	6:24	6:13	6:52

○ねる時間(小1・2:9時まで 小3・4:9時30分まで 小5・6:10時まで 中学生:11時まで になる)

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
平均達成率	41.7%	71.4%	83.3%	44.4%	86.8%	81.8%	87.5%	78.6%	94.7%
平均就寝時刻(午後)	9:32	8:36	9:05	9:58	9:52	10:00	9:55	10:27	10:30

休日になると、平日(第1回)よりも全体的に起床時間が遅く、平日の基準の時刻となる6:00以降に起きる人もかなり増加しています。ただ、遅い人でも8:00までに起床している人がほとんどで、生活リズムが極端に乱れた起床時間ではありませんでした。一方で、就寝時刻については、小1・小4の平均就寝時刻が基準となる時刻よりも30分程度遅くなっています。夜寝るのが遅くなると、そこから生活リズムが狂いやすくなりますので、基本的には、休日であっても基準の時間に就寝できるように、ご家庭でもお声かけをよろしくお願いいたします。

「夜にぐっすり眠る」ためには……

① 朝日を浴びる

人間は、朝日を浴びてから約14時間後に眠くなるホルモン(メラトニン)が出ます。

朝日をしっかりと浴びることで、夜に自然と眠くなるようになります。



【就寝時間の基準】

- 1・2年：午後9時まで
- 3・4年：午後9時半まで
- 5・6年：午後10時まで
- 中学生：午後11時まで

② 運動をする

ストレスが多くなると、生命維持に必要な「コルチゾール」というホルモンが過剰に分泌され、その影響で睡眠不足になりやすくなります。運動には、コルチゾールのバランスを整える効果があります。



③ 湯船につかる

熱すぎない温度のお湯を溜めて、湯船でゆっくり温まると、眠りの時に出る脳波が増えて、ぐっすり眠れます。



★メディアの使用について

○使用時間は、1日120分（2時間）までにする

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
平均達成率	75.0%	100%	75%	80.6%	75.0%	95.5%	91.7%	85.7%	86.8%
平均使用時間	113分	76分	129分	107分	161分	91分	65分	70分	79分

○8時以降は使用しない（中学生：9時以降は使用しない）

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
平均達成率	68.2%	73.1%	63.6%	55.9%	63.9%	60.0%	91.7%	75.0%	84.2%

○家族で決めたルールを守る

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
平均達成率	91.7%	82.1%	95.8%	80.6%	65.8%	90.9%	75.0%	82.1%	94.7%

○勉強時間（目安：学年×10+10分）※中学生は、テスト前の期間で実施

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
平均時間	26分	33分	32分	44分	54分	50分	103分	103分	137分

「メディアを全く使わなかった」という人はほとんどいませんでしたが、使用時間は120分以内という約束については、概ね達成できていました。しかし、使用時間の平均は、小3と小5が、基準の120分を超えています。一方で、勉強の平均時間は、平日実施の時よりも短くなっています。その分、土日は勉強をする以外の時間が長くとれるということだと思います。休日については、1日の時間の使い方が自由なので、メディア以外の過ごし方の幅を広げ、充実した時間を作ることが、メディアの使用時間を減らすことにつながります。

鳥海小・鳥海中の子どもたちは、休日何をしているの？

第2回メディアコントロールチャレンジでは、みなさんがメディアを使う以外にどんな過ごし方をしているのかを書いてもらいました。集計してみると、ご家族のご協力のもと実現できていることも多く、とてもありがたく感じております。また、子どもたちだけで過ごす時間にも色々な活動がありました。同じ鳥海地域に住む子どもたちの生活が、過ごし方の参考になれば幸いです。

(1) おうちの人と一緒に（協力のもと）実現できること

- ① 部活・スポ少・習い事など
- ② 外での活動 用事による外出（病院、買い物など）
楽しい外出（お出かけ、買い物、遠くに遊びに行く、イベント参加など）
友達と遊ぶ（送り迎えが必要な場合）家族と遊ぶ
- ③ 家族イベントの開催（お誕生日パーティーなど）



(2) 子どもだけでも、家族と一緒にでも、実現できること

- ① 部活・スポ少・習い事などの自主練習（素振り、ジョギング、ピアノの練習など）
- ② 外での活動（犬の散歩、近所に遊びに行く、家の敷地等で外遊び、運動 など）
- ③ 室内遊び（トランプ、折り紙、人形遊び お絵かき など）
- ④ お手伝い（洗濯物たたみ、お風呂掃除、料理など）
- ⑤ 自分のためにできること（部屋のそうじ 整理せいとん など）
- ⑥ メディア機器を使わない自分の趣味（読書、マンガ、ダンス、物作り、お菓子作りなど）

