



元気★元気

子吉小学校 保健室

No.20

令和7年3月5日(水)

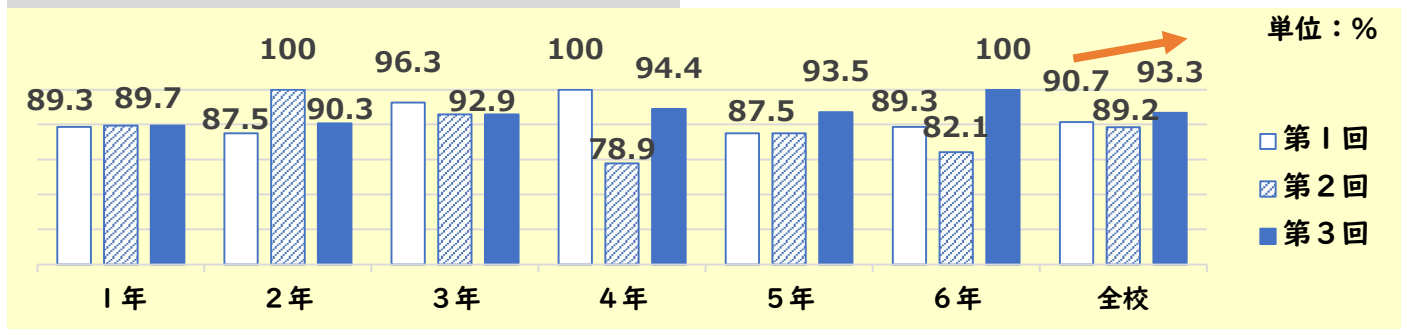
3月は今年度のふりかえりをしたり、次の学年に向けて準備したりする期間です。特に6年生は、小学校生活最後の大事な一ヶ月です。卒業式まであと数日です。とても大事な時期なので、けがや病気がなく健康な生活を心がけましょう。



これまでのメディアコントロールデーの結果

本日、3回分のシートを返しました。自分のがんばりを確認してみましょう。

◇1日のメディア使用時間が2時間以内だった



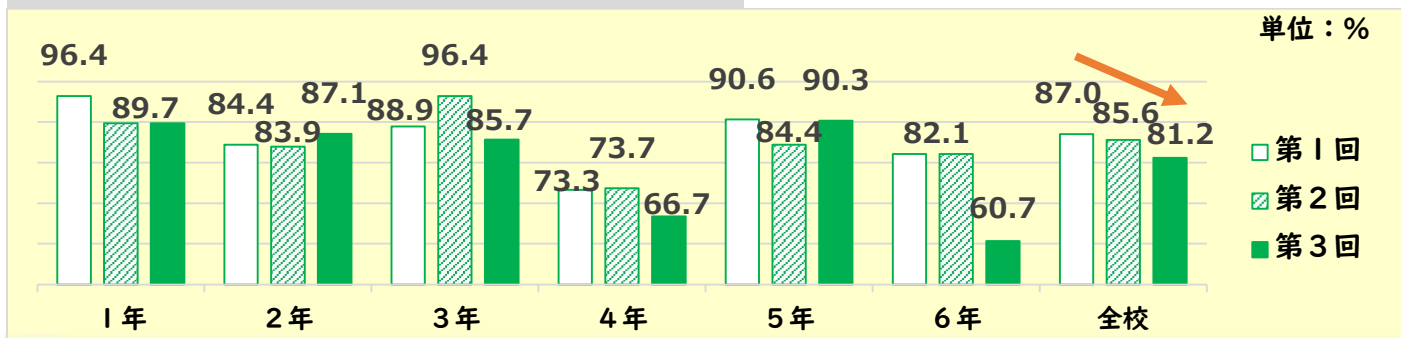
ほとんどの学年が、第1回目よりメディア使用時間を守った人が増えていた。

学年別	1年	2年	3年	4年	5年	6年
第1回	1時間19分	1時間35分	1時間38分	1時間11分	1時間23分	1時間30分
第2回	1時間34分	1時間28分	1時間39分	1時間49分	1時間31分	1時間38分
第3回	1時間30分	1時間30分	1時間35分	1時間24分	1時間39分	1時間33分



一番長い人は、8時間メディアを使用していた。

◇午後8時にメディアの使用をやめることができた



ほとんどの学年が、第1回目より午後8時にメディアの使用をやめた人が減っている。

メラトニンの体を眠くさせる働きはスマホやゲームなどの画面の光に弱い

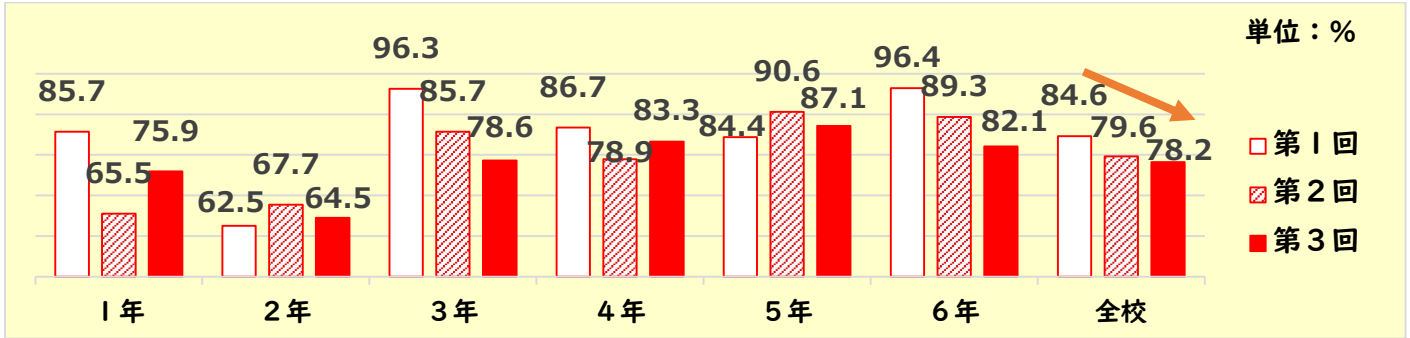
→寝る直前までメディアを使用するとどんどん眠れなくなる...



- * 寝る2時間前にメディアの使用をやめる
- * 寝る部屋にメディアをもっていかない

◇目安の時間までに寝ることができた

(1～2年：午後9時 3～4年：午後9時30分 5～6年：午後10時)



- ・ほとんどの学年が、第1回目より目安の時間までに寝た人が減っている。
- ・4年生以上は、午後11時よりも遅く寝た人がいる。学年が上がるにつれ、増えている。
(一番遅い人は、午前0時に寝ていました…)



「子どもの眠りの大切さ」について、秋田大学大学院医学系研究科 精神学講座の三島和夫先生から養護教諭が研修を受けました。その内容を一部抜粋してお伝えします。

なぜ眠りは大切なのか？

- *目覚めている間に記憶した内容を長期記憶にする(例：自分や家族の名前、自転車の乗り方)
- *トラウマ記憶からネガティブな感情・反応を削ぎ落とす → 「寝て忘れる」ことで心と体を守っている
- *成長ホルモンを分泌する → 眠り始め3～4時間が大切！深い睡眠中に成長ホルモンがよく分泌される

眠りを見直すきっかけとなる症状

- *日中の眠気 *いつも疲れている *学校生活に支障がある *やる気、気力、自発性の低下
- *注意力、集中力、記憶力の低下 *学業成績が低下した
- *気分が優れずイライラする *落ち着きがない、衝動的、攻撃性があるなど行動面に問題がある

よい睡眠をとるための生活リズム

- ①朝は日の光を浴びる：体内時計を起こす
- ②朝ごはんを食べる：活動するためのエネルギー補給し、体温を上げて体を目覚めさせる
- ③昼間は体を動かす：勉強したり運動したりすると心地よく疲れる。
- ④夜は暗くして早く寝る：毎日できるだけ同じ時間に寝る。

夜～寝る前にするとよいこと

- ・就寝時刻を一定にする。
 - ・間接照明や暖色系の照明に切り替える。
 - ・寝る直前のブルーライト（スマホ・タブレット・ゲーム）は夜型傾向を強くする。
- また、SNSは情緒に強い刺激を与える場合がある。寝るときはスマホを保護者が預かるとよい。

メディアを上手に使うと、家族や友達とのコミュニケーションのひとつになったり、生活を便利にしてくれたりします。しかし、メディアばかりの生活になると、体と心の調子が悪くなることもあります。①食事・睡眠・運動の時間を大切する②自分に合った上手なメディアコントロールの方法を見つけることをがんばっていきましょう！

