



子吉小学校 保健室  
令和7年12月10日(水)  
No.16



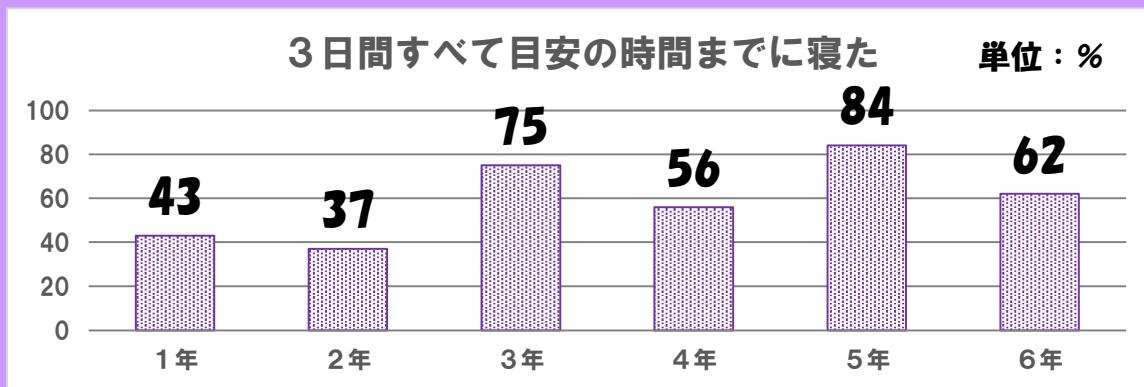
お子さんと一緒に保健だよりを読んでください

## 子吉っこメディアコントロールデーの結果

11月11日～13日に実施した子吉っこメディアコントロールデーのご協力ありがとうございました。  
「睡眠」「メディアの使用状況」の2つの項目について、まとめてみました。

### 睡眠

	就寝時刻		起床時刻	睡眠時間
	目安の時刻	平均		
1年	21:00	<b>21:02</b>	<b>6:07</b>	約9時間5分
2年		<b>21:11</b>	<b>6:19</b>	約9時間8分
3年	21:30	<b>21:16</b>	<b>6:19</b>	約9時間3分
4年		<b>21:10</b>	<b>6:14</b>	約9時間4分
5年	22:00	<b>21:26</b>	<b>6:11</b>	約8時間45分
6年		<b>21:42</b>	<b>6:22</b>	約8時間40分



\* 3日間すべて目安の時間までに就寝することは難しかったようですが、ほとんどの人が目安の時刻から30分以内には就寝できていました。

\* 遅い人は、低学年では22時頃、中学年では23時頃、高学年では24時過ぎになっている人もいました。

\* 睡眠不足により、**体の成長が妨げられたり、心の不安定さ（イライラや不安）が増したり**します。学校では、**始業前や授業中に居眠りをする人**も見られます。  
お子さんの睡眠状況や睡眠環境をご確認ください。

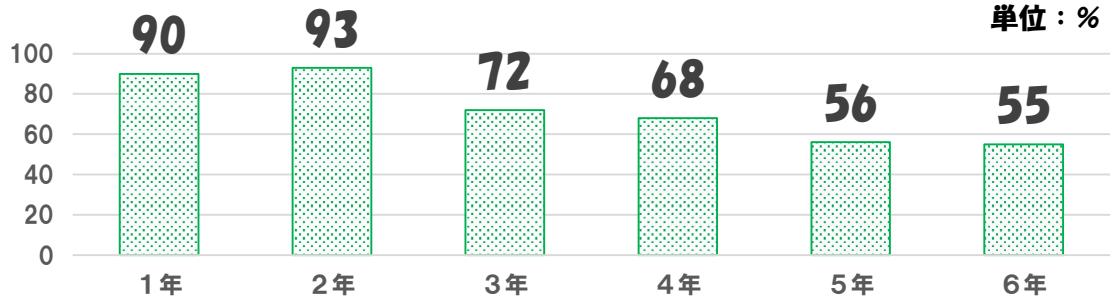
### ☆このようなことはあてはまりませんか？

- ゲームやスマホを寝る部屋に持ち込んでいませんか？
- 寝る直前または寝落ちするまでメディアを使用していませんか？
- 朝起きたときに、太陽の光を浴びていますか？



## メディア

### 3日間すべて20時にメディアをやめた



\*低学年はほとんどの人が20時にメディアをやめることができていました。

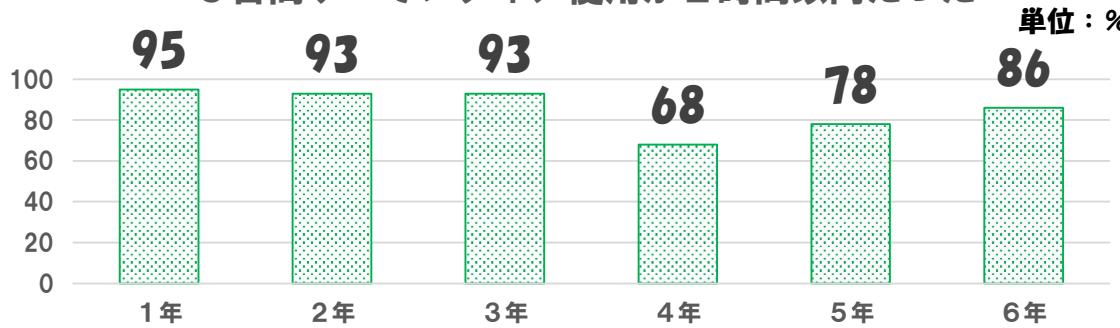
中・高学年は学年が上がるにつれ、やめることができた人が減っていました。

\***20時以降にメディアを使い始めている**人もいました。メディアを使い始める時間が遅くなればなるほど、入浴・就寝の時刻も遅くなっているようです。

\*おうちの方から「**友達と一緒に、オンラインゲームを夜遅くまでやっている**」というコメントが昨年度より多くありました。子ども達も同じようにゲームの様子を教えてくれたことがあります。

\*由利本荘市・にかほ市の学校では「**スマートフォンやタブレット、通信機能付きゲーム機等の使用は、小学生は20時まで**」というルールがあります。十分な睡眠時間を確保したり、生活リズムを整えたりするためにも**「20時」を意識して過ごしてみましょう！**

### 3日間すべてメディア使用が2時間以内だった



\*1～3年生は、ほとんどの人が2時間以内にすることができました。

\***メディア使用が長い人は、3～4時間使っていました。**

15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00～
下校～ 帰宅	自由な時間（4時間）				メディア OFF		就寝

自由な時間 - やるべきことの時間 = メディアを使える時間  
(4時間)  
食事・入浴・  
歯みがき・勉強など

「やるべきこと」も「遊び」もどちらも  
できるように、帰宅してからの  
時間の使い方を考えてみましょう

