

## こどもたちの声



☆外で遊ぶ時間をつくる。

☆土曜日と日曜日にゲームをし過ぎたので、これからは気をつけたいです。

☆友達とのゲームが長くなってしまったので、少し減らしたいです。

☆土曜日や日曜日にメディアを使うことが多いとわかりました。

☆平日は本を読んだり、早く寝たり、休日は友達と遊び、テレビの時間を減らしました。第1回目より点数が高かったのうれしかったです。

☆家族との時間や睡眠の時間を増やすことができたので、これからも気をつけたいです。

☆勉強に時間を使っていきたいです。

☆タブレットを長く見ないようにします。

☆スマホを見ないようにしてがんばれました。

☆テレビとYouTubeの時間を減らしたいです。

☆自分に害のないメディア時間にしていきたいです。

☆休日は目標より少ない時間でできたのでよかったです。

☆スマホの時間を減らす！！

## 保護者の声



★食事の時や寝る前は、テレビを消すようにすればよかったと反省です。

★時間ができると、どうしてもYouTubeやゲームに手がのびています。それが習慣になっているので、今後も意識をしていかないとネット社会に依存してしまいそうで心配です。

★タブレットを見る時間を減らして、もっと家族の時間をつくるようにしたいです。

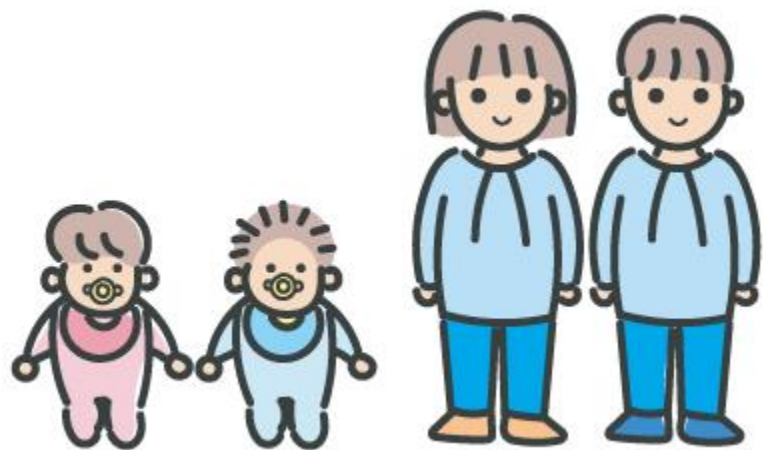
★大人しくしていると、そのまま使わせてしまっていたので、時間を決めようと思います

★自分で管理できるようになってほしいです。

★日によってバラつきはありますが、特に休日は体を動かすなどを意識してノーメディアに取り組みたいです。

★メディアを見る時間を意識して取り組むことができていたと思います。

★外で遊ぶことが増えてメディアを使う時間が少し減ったのは良いと思います。メディアを見ることで子どもと料理ができて、メディアも悪くないものだと思いました。



## めざすこども像

### 【羽根昭和保育所】

☐元気に挨拶ができる子ども

\*元気に「おはよう」お返事「はい」

☐自分の楽しいことが自分で見つけれられる子ども

\*「今日は〇〇したいなあ〜、明日は何をしようかな」

### 【羽根小学校】

☐進んで学習する子

☐思いやりのある子

☐たくましい子

### 【羽根中学校】

☐自分や仲間を大切にする生徒

☐自ら考え主体的に学ぶ生徒

☐生きる力を身に付けた生徒



令和5年度 室戸市保小中連携事業

## 羽根中学校区

(羽根昭和保育所・羽根小学校・羽根中学校)

みんなの

子どもの頃の生活習慣は、**生涯健康**でいるための土台(基礎)に！

いきいき

# 生活リズムプラン

子どもは地域の未来です。  
次世代の主人公である子どもたちを  
地域みんなで育てていきましょう。



## ★睡眠をしっかりとろう

私たち人間は、睡眠をとることで1日の疲れを回復させています。また、睡眠は脳による脳の為の管理技術と言われ、十分な睡眠で疲労回復や体の組織修復等が行われ、翌日の活動準備がされるそうです。一方で十分な睡眠をとらないと体調不良や集中力の低下など、生活へ良くない影響が起こりやすくなります。また、長時間のメディア使用は脳の発達にも悪影響があるので、目と脳の休養には睡眠が欠かせません。

|      |               |                                         |               |        |
|------|---------------|-----------------------------------------|---------------|--------|
| 就寝時間 | 【乳幼児】21:00 まで | 【低学年】21:00 まで【中学年】21:30 まで【高学年】22:00 まで | 【中学生】23:00 まで | に寝よう！！ |
| 睡眠時間 | 【乳幼児】11～14 時間 | 【小学生】10 時間                              | 【中学生】9 時間     |        |

「寝る子は育つ」は本当！！

古くから伝わることわざですが、最近では単なる俗説ではなく医学的に立証されつつあります。発育に必要な「成長ホルモン」が最も分泌されるのは睡眠中です。9時までに眠る早寝が理想的ではありますが、一定の生活リズムを毎日続けることが何より大切です。



質の良い睡眠の為に…睡眠儀式！！



軽い運動をする



音楽をきく



読書をする



眠る前に食べない



強い光を避ける

睡眠時間の不足が、肥満のリスク！？



- ・偏った食事や間食（過剰摂取）
- ・朝食の欠食
- ・睡眠不足、夜更かし
- ・運動量の低下



依存症の怖さ 心当たりはありませんか…？

<最低 12 か月継続>

- ✓ゲームをする衝動が止められない。
- ✓ゲームを最優先する。
- ✓問題が起きてもゲームを続ける。
- ✓個人や家族、社会、学習、仕事などに重大な問題が生じる。

※上記 4 つ全て当てはまる場合は、短期間でも依存症となります。またプレイ中、極度の緊張状態に陥り突然死の事例有り。

良い睡眠のための、朝ご飯🍳



## 正しいメディアの使い方～わが家の「メディアルール」編～

遅寝につながる要因の1つとして“メディアの長時間使用”が、どの成長段階においても考えられます。メディア（ゲームやスマホ等）の画面から発するブルーライトは、脳を興奮させ、眠気を阻害します。使い過ぎると、記憶力や学力にも影響が出てくるといわれています。楽しいものではありませんが、楽しいものだからこそ、正しく使いたいですね。

「香川県のネット・ゲーム依存症対策条例」を見て、自分たちのルールにも取り入れてみよう！（第2条や第18条）



### ①時間を決める

- ➡切り口に考える。
- ・使用時間帯と使用終了の時間
- ・大まかな範囲で

### ②場所を決める

- ➡使用場所の確認。反対に使用してはいけない所を考えておくこともオススメ。

### ③学習面への影響や危険を回避するための工夫

- ➡ルール設定は細かくすること！
- ・課金をしてもよいのか
- ・フィルタリングや見守り設定

### ⑤家族もルールを守る

- ➡家族が手本となる。
- ・対面でのコミュニケーションをとろう！

### ④紙に残す

- ➡ルールを視覚化
- ・守れなかった場合も考える。
- ・冷蔵庫など目のつくところに貼る。

## ～スマホの長時間使用と学力の関係～

毎日2時間以上の勉強をしても4時間以上スマホを使用すると、勉強時間が30分以下の生徒と比べて成績が悪くなるという調査結果があります。

| 平日のスマホ・ケータイ使用時間 | 平日の学習時間 | 数学の点数 |
|-----------------|---------|-------|
| 1 時間未満          | 2 時間以上  | 76 点  |
| 〃               | 30 分未満  | 64 点  |
| 4 時間以上          | 2 時間以上  | 57 点  |
| 〃               | 30 分未満  | 48 点  |



デジタル・デメンチア講談社 2014,H25 年  
学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト

スマホによるインターネットを頻回に使用→脳の発達自体に障害