

ほけんだよりが

平成 28 年 9 月 1 日
かほく市立七塚小学校
保健室

かいとう 怪盗イカンインケホからの挑戦状 第2弾！

ちょうせんじょう 挑戦状

ななしょうしゅくん 七小 諸君、ごきげんよう。つぎ きみ すいみんじかん 次は君たちの睡眠時間をうばいにいく。



うばわれたくなければ、ゲーム・テレビの時間をコントロールして、

「だらだら夏休みモード」から「テキパキ学校モード」にリセットせよ！

リセット作戦に成功した者には楽しいごほうびを授けよう。

なが なつやす お がっこうせいかつ きょう あさ
長い夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。今日の朝
は起きるのがつらくなかったですか？朝起きるのがつらかった
り、体がだるかったりした人は、まだ「だらだら夏休みモード」
のままかもしれませんね。

が 月 にち うんどうかい ひ か
（運動会の日）にちを書きましょう）に
は運動会があり、運動会の練習もすぐに始まります。「だらだ
ら夏休みモード」のままだと、どうなると思いますか？

そこで、「早寝早起き朝ごはんがんばりカード」で「だらだら
夏休みモード」から「テキパキ学校モード」にリセットできる
ようがんばってみましょう！リセット作戦に成功した人には、
保健委員会がごほうびを教室まで届けに行きます。

ちょっとだけ

ごほうびを み 見せます！

リセット作戦に成功すると、
くじがひけます。景品は何か？



リセット作戦に大成功すると、
ガチャガチャが回せます。

かいとう 怪盗イカンインケホのひとりごと

① 私 は怪盗イカンイン
ケホ。泥棒さ。
七小のみんなの時間を奪
い、夜更かしさせるのが
仕事なのさ。



② 私 の怪盗道具を教
えてあげよう。みんなの時間を
奪うのにテレビ、ゲーム、
インターネット（ユーチュ
ーブなど）を使うんだ。



③ どうだい？
みんながテレビやゲーム
に夢中になっている内に
君の時間は奪われていた
だろう？



④ テレビやゲームは楽し
いけれど、大事な寝る時間
や勉強、読書、家族でお
しゃべりを楽しむ時間を
奪っているのさ。君は自分
の生活をコントロールす
ることができるかな？



おうちの方へ 早寝・早起き・朝ごはんの取り組みについて

本校では年々早寝達成率（週5日以上を達成とする）が低下し（図1）、就寝時刻の遅延化が課題となっています。また、これに関連してか、テレビやゲーム、インターネットを長時間使用する割合が全国に比べて高いという結果でした（図2）。睡眠時間が短いと記憶の定着が悪くなることや（図3）、テレビ視聴、ゲーム・インターネット使用時間が長いほど成績が悪くなることが示されています（図4）。しかし、ますます高まるメディアの魅力に子ども自身が時間をコントロールするのは難しい状況にあります。

そこで、この機会にメディアのルール作りに取り組んでみてはいかがでしょうか？9月2日より早寝早起き朝ごはんがんばり週間を実施します。これまでのメディアの時間を読書やお手伝い、家族の会話などに活用していただければと思います。お子さんが自分で生活をコントロールできるよう、ご協力をお願いします。

図1 早寝朝ごはん達成率の推移（本校）

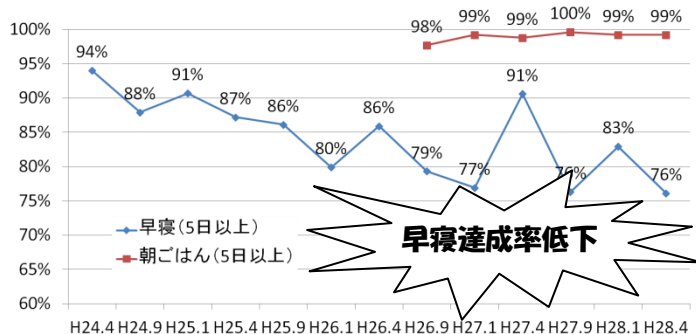


図2 平日のメディア長時間使用の割合比較

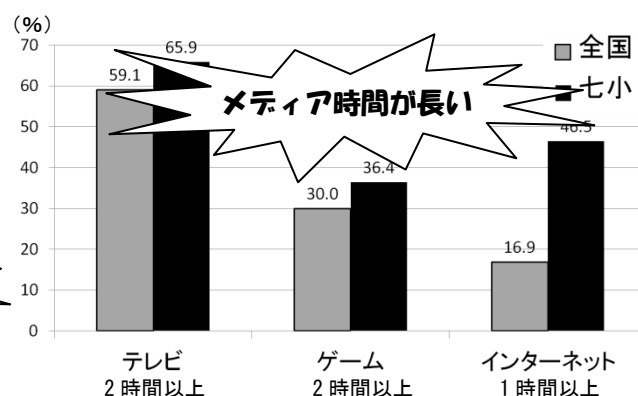
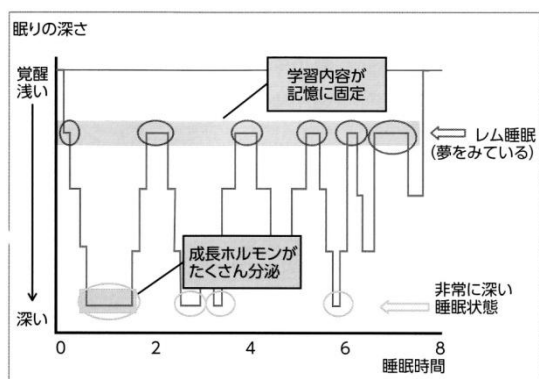


図3 睡眠のリズムと眠りの深さの関係



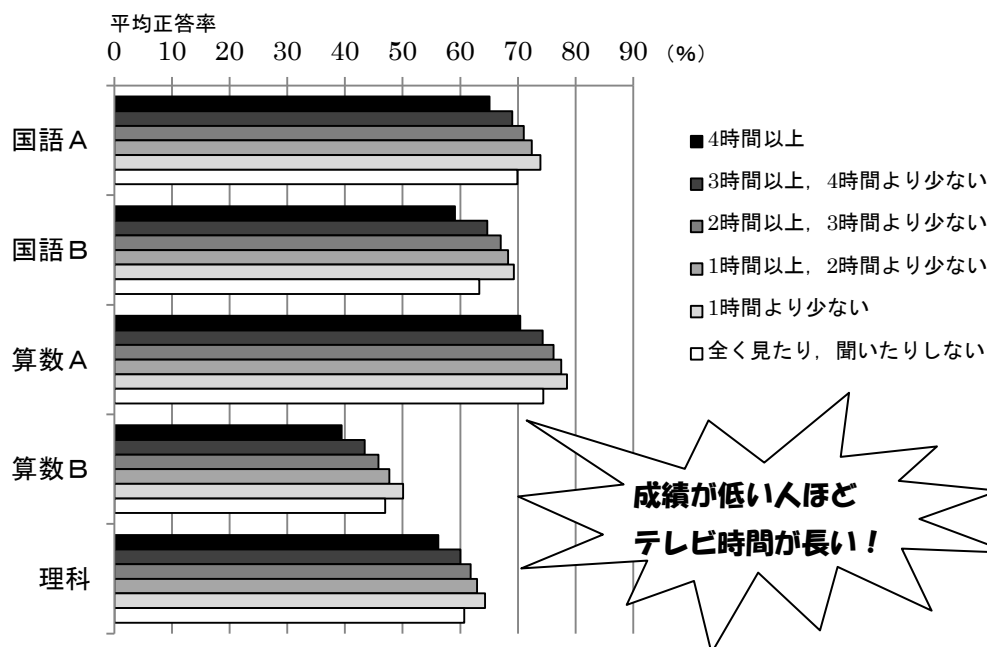
レム睡眠中に、昼間に経験したことや勉強したことなどを、脳に書き込んでいます。

夜しっかり早く寝ないと、レム睡眠の回数が減ってしまい、せっかく昼間に勉強したことが記憶に残らなくなります。

引用：親子のホットネット大作戦、石川県・石川県教育委員会、H28年7月

図4 平日のテレビ等視聴時間と成績の関係

〔H27年度全国学力・学習状況調査報告書より。ゲーム、インターネットでも同様の結果〕



メディアのルール作り

- ・一日のいつに
- ・どれくらいの時間
- ・どこで（見えるところで等）
- ・どんな内容のものを（確認したもの等）
- ・どんなときに（宿題やお手伝いのご褒美等）
- ・ルールが守れなかったらどうするか