

元気いっぱい！みやざきっ子

第10号



平成28年11月発行
宮崎市養護教諭部会
小学校部会

保護者の皆様、こんにちは！

いよいよ2学期が始まりました。宮崎市の子どもたちの健やかな成長を願い、9月に引き続きお届けしたいと思います。第9号は、「早寝早起きしっかり朝ごはんをテーマに、宮崎市の児童を対象にした生活習慣に関するアンケートの結果の一部と学校保健委員会について」の情報をお届けしました。第10号は「メディア」に関する情報をお届けしたいと思います。

今回のテーマは、メディアコントロールの取り組みです。



学級活動：「アウトメディアに挑戦しよう」

この写真は、メディアコントロールに関する授業後、掲示し、「体調が崩れるサイクル」イラストの下の赤枠の中に当てはまる言葉を（子どもたちに）選ばせ貼り付けさせて、こんな生活リズムでいいのかな、と改めて考えさせているところです…。



メディアとのつきあい方

スマートフォンやタブレットを使用している小学生が増えているようです。スマートフォンやタブレットからは「ブルーライト」という光が出ています。テレビやパソコンからも出ていますが、夜にブルーライトが多く目に入ると、体が「今は昼間なんだ」と勘違いします。すると内臓や神経に昼間用の信号が送られ続け、体は眠るための準備ができなくなり睡眠不足になってしまいます。

〇ゲームと脳の働き

ゲームをしているときは、脳の働きが低下しています。特に、**前頭前野**（頭の中の、物事を考えたり、感情をコントロールしたりするところ）の働きが低下してしまうため、イライラしたり、判断力がにぶくなることがあります。

ゲームをする時は、時間を決めましょう。1週間に1回は、ゲームをしない日

「ノーゲームデー」をつくりましょう。

保護者の皆様へのお願い

- ① 使い方・ルールを話し合っていますか？
- ② フィルタリングサービス」を登録していますか？

9月に発行した第9号の感想を保護者の皆様からたくさんいただきました（81通）。号を重ねるたびにたくさんの意見が届いています。ありがとうございました。いくつかご紹介いたします。

- 学校保健委員会の取組を参観日で必ず確認する機会があったり、すこやか週間で1年に2回生活習慣を振り返る機会があったりして、学校全体での取組がしっかりしているなと思います。子ども達も毎年2回のすこやか週間で、自分の生活をふりかえっているようです。睡眠を不十分にしたら機嫌が悪くなり動きも鈍くなりいい事が何もない我が家です。
- 子どもに朝ごはんは大事だと思う。1日の始まりは朝ごはんからだと思います。脳がしっかり働かないので栄養の摂れた朝ごはんを心がけたいです。
- 1年生ということもあり、夜は9時までに寝かせ朝は6時に起きるようにしています。朝ご飯もパンではすぐにお腹がすくのでご飯を食べさせるようにしています。夏休みの間も、平日のリズムはくずさないよう9時までに寝て、6時には起き、ラジオ体操に行ったりしてました。朝ご飯もなるだけいつも通りにしてから宿題等をしてました。
- 心も身体も元気に過ごすことが全ての基礎となると思います。そのために基本的な生活習慣を見直すことはとても大事だと思います。子どもの生活を考えることで、親である自分の生活も見直す良い機会となります。ありがとうございます。
- 体を休日も動かして食べる量を増やしていきたいと思います。バランスよく食べさせる、肉・魚・野菜など好き嫌いを減らすように努力しています。食事の時間も家族そろってご飯、TVも消す事できるだけ取り組んでいます。
- 幼稚園時代から夜8時就寝が目標です。3年生の今は習い事で多少遅くなりましたが、それでも9時までは布団に入ります。小学生のうちはなんとか9～6時の睡眠を保ちたいと思っています。
- 早寝・早起きの重要性、朝食の大切さを話して納得したようです。文面に書いてあり子供も読んで深くうなずいていました。私達親も子育てをする上でとても勉強になりました。
- 早寝早起き朝ごはん、大切さはわかっていますが、早寝がなかなかできません。朝がすっきり起きれなくなります。プリントを見て改めて早寝の大切さを思い直しました。
- 共働きをしているため、ついつい夜寝るのが遅くなることも度々。2歳の娘が最近夜 10:00 位でも起きているので困っています。脳と体の成長に睡眠は欠かせないですね。
- 早寝するのがなかなか難しくなっていますが、成長するには寝ることが不可欠！！親もサポートしていきます。朝ご飯は毎日当たり前です！！健康で 100 年生きることのできる体を作ってあげたいです。
- 夏休み明けなかなか生活のリズムがつかめず大丈夫かなと思うこともありましたが、早寝することでリズムを取り戻しました。たくさん寝て、早く起きる、朝食を摂ることできちんと目覚めて登校しています。休日でも同じ時間に寝ることが大切だなと思いました。

----- き り と り -----

保護者の皆様からの声

☆☆各家庭での取組やご意見・ご感想を各学校の養護教諭までお寄せください。☆☆

宮崎東小 保健室 行き

