


  
**えが お** すいみんとくしゅうごう R2. 2
  
**睡眠特集号** **白羽小保健室**
  


睡眠について御家庭で考えていただく際に参考にしていただければ幸いです。



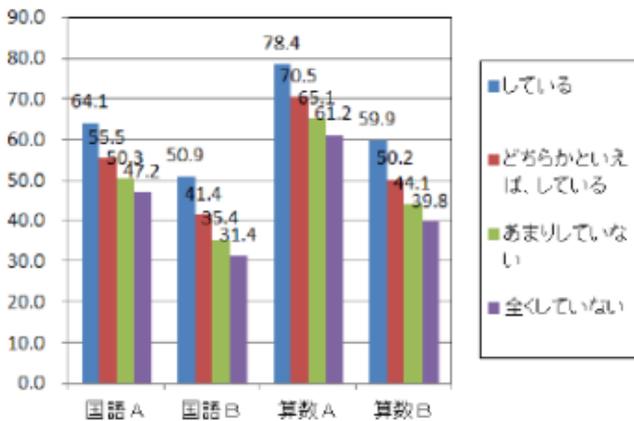
まいにちおな じこく ね たいせつ  
**どうして毎日同じ時刻に寝ることが大切なの？**

体内時計でリズムが決まっている。(意識なくても日中は体と心が活動状態に、夜間は休息状態になる)

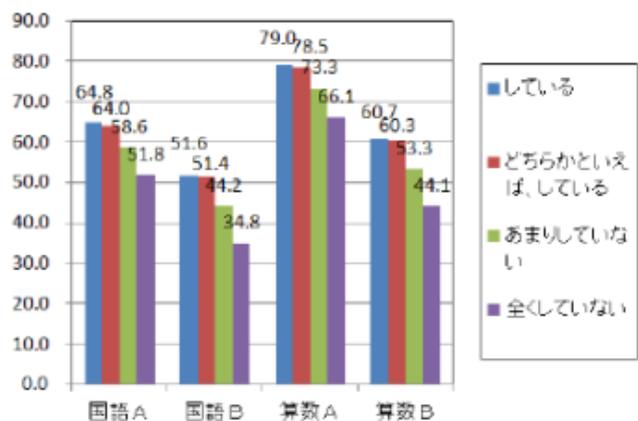
寝る時刻がバラバラ ⇒ 体内時計のリズムが乱れる ⇒ 体や心の調子が悪くなる

それだけでなく…学力にも影響が！

毎日同じくらいの時刻に寝ているか？



毎日同じくらいの時刻に起きるか？



第1回検討委員会配布資料より: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成25年度)  
 ※Aは主として知識に関する問題、Bは主として活用に関する問題

まいにちおな じこく ね すいみんじかん た  
**毎日同じ時刻に寝ても睡眠時間は足りてる？**

健康を維持するために最も適切な睡眠時間 (米国国立睡眠財団推奨) ⇒ 6～13歳: 9～11時間

おうちの人と一緒にやってみよう！

- 大人になったときの睡眠時間は、現状からどれくらい短くなると予想しますか？ (ほとんどの人が2～3時間短くなると予想します。)
- その時間を、お子さんの現在の睡眠時間から引いてみてください。  
今の睡眠時間は適切でしょうか？

すいみんじかん た  
**睡眠時間が足りないとき…**

成長 疲労回復 心の安定 免疫力 肥満 生活習慣病 問題解決力 集中力 などに悪影響があります。

てきせつ しゅうしんじこく  
**適切な就寝時刻は？**

おうちの人と一緒にやってみよう！

- 朝、家を出る時間は？
- 家を出る時間の1時間前を起床時刻の目標にしよう！
- 逆算して就寝時刻を決めよう！
- 就寝時刻の2時間前までには、食事を済ませよう！
- 就寝時刻の1時間前までには、ブルーライトをシャットアウト！ \*裏面に説明あり

## ゲーム・メディアと睡眠との関係は？

1. **ブルーライト** (スマホ・ゲーム機・PC・液晶 TV)  
メラトニンという睡眠ホルモンの分泌 ⇒ 眠くなる



**ブルーライト** ⇒ メラトニンの分泌を妨げる ⇒ 眠れない、ぐっすり眠れない

メラトニンを分泌させるには、ブルーライトをシャットアウトしてから1時間はかかる

2. 決めた時間を過ぎてもやめられない (就寝時刻が遅くなる)

**子どもの脳は成長途中**

⇒ 社会的・理性的な行動よりも、本能的な行動が多くなりやすい ⇒ **自己コントロールは難しい**

**ゲームにはやめられなくなるしきみがある**

⇒ 課題をクリアすると新たな課題に挑みたくなる、たくさんの人と繋がっている ⇒ **依存へ**



## ゲーム・メディア依存になると…

**前頭前野の機能低下** (社会的・理性的な判断をする働き)

⇒ **衝動などの感情コントロールが難しくなる**

⇒ 暴力行為 ⇒ アルコール依存症等と同様に家庭内暴力へ発展しかねない



ゲーム・ネット (SNS) 依存度チェック！おうちの人と一緒にやってみよう！

- ネットに夢中になっていると感じますか。
- 満足感を得るために、ネットの時間を長くしていく必要があると思いますか。
- ネットの使用を制限したり時間を減らしたりしようとしたが、失敗したことはありますか。
- ネットをやめようとしたとき、時間を減らそうとしたときに、落ち着かない、不機嫌、落ち込む、イライラするなどを感じますか。
- 使い始めに思っていたよりも、長い時間オンラインの状態ですか。
- ネットのために大切な人間関係や、学校のこと、部活のことなどを台無しにしたり、しそうなことはありますか。
- ネットへの熱中のしすぎを隠すために、周囲の人に嘘をついたことがありますか。
- 問題から逃げるために、または、絶望、罪悪感、不安などといったイヤな気持ちを忘れるためにネットを使いますか。

**5つ以上当てはまる人はネット依存の疑いあり**

## スマホやタブレット・ゲームとの付き合い方を考えよう

**スマホとの付き合い方 6箇条**

- ① 子どもにスマホを持たせるのを、少しでも遅くしてあげよう！
- ② 子どもと一緒にいるときは、できるだけスマホを使わないようにしましょう！
- ③ スマホゲームは、子どもが時間の自己管理ができるようになってから。
- ④ スマホゲームにハマる前に、脳 (前頭前野) をしっかりと鍛えてあげましょう！ (バランスの良い食事と全身を使った遊びが大切！)
- ⑤ スマホ使用時間を組み込んだ生活時間割を一緒に作ってあげながら、デメリットについて話してあげましょう。
- ⑥ 「早寝・早起き・朝ごはん」のルーティン力を家族で大切にしましょう。

