

# ほけんだより

2023.2.14  
 関中・関小・加太小  
 ほけんしつ  
 保健室

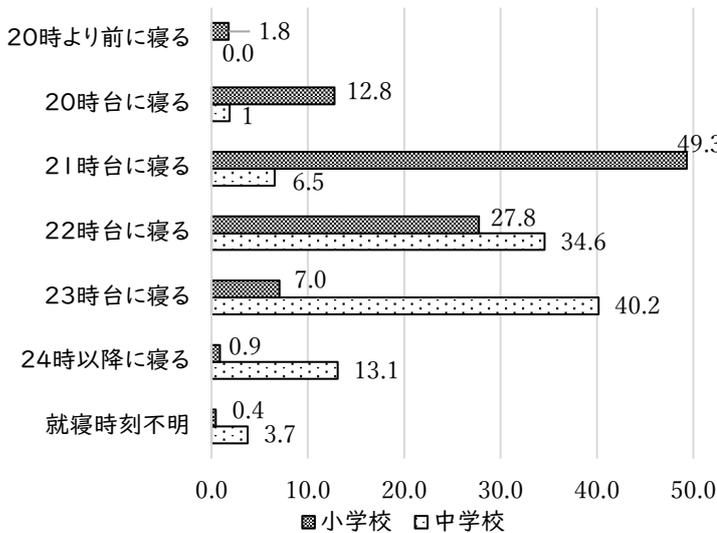
## ～生活習慣アンケート結果より～

◎関小学校・加太小学校・関中学校の3校で令和4年11月に生活習慣アンケートを実施しました。小学校と中学校どちらにも共通する課題である睡眠とメディアについてアンケートを一部抜粋して比較しました。ご家庭でお子さんとご覧いただき、生活習慣について考えるきっかけにいただけると嬉しいです。

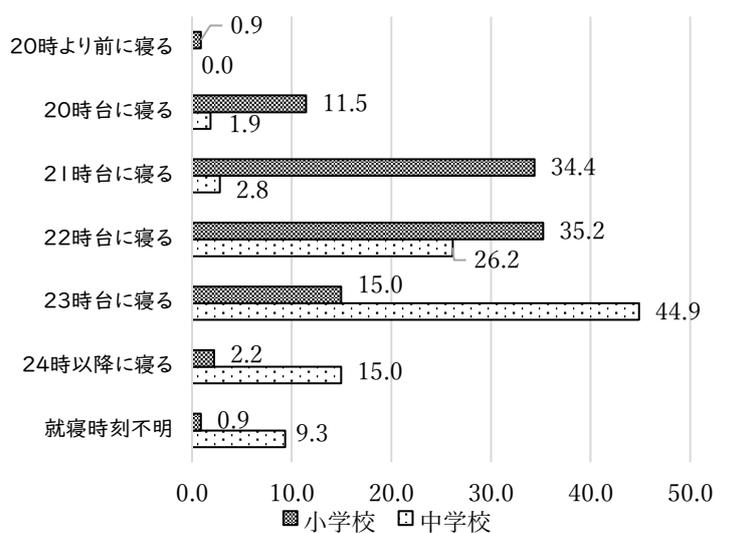


### 【睡眠】

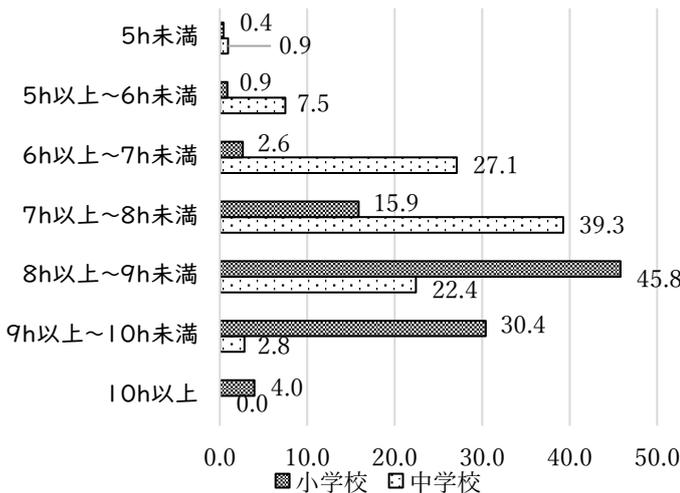
#### 1. 平日の寝る時刻を教えてください



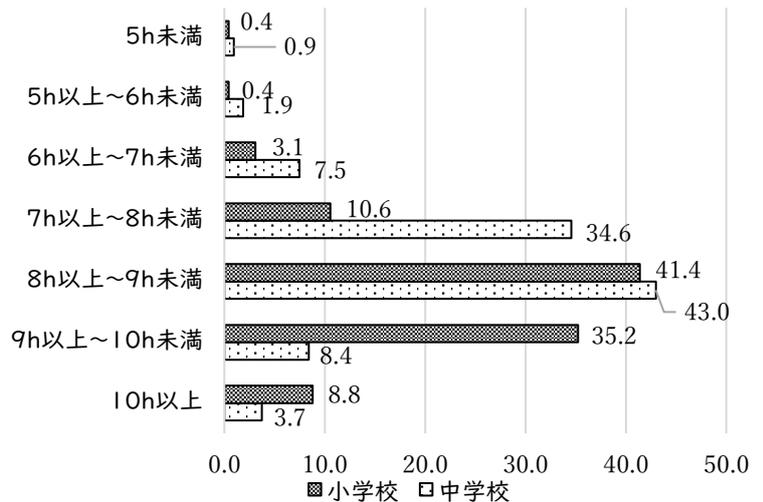
#### 3. 休日の寝る時刻を教えてください



#### 2. 平日の平均睡眠時間を教えてください



#### 4. 休日の平均睡眠時間を教えてください

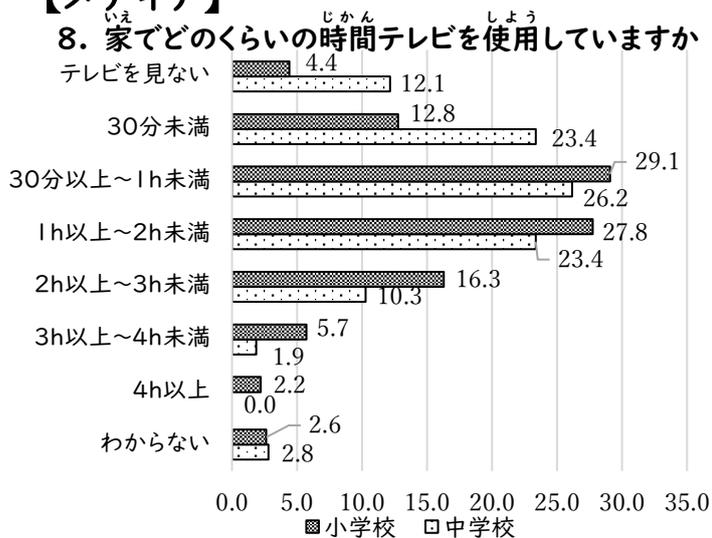


適正な睡眠時間の確保が大切です。学年や人によって必要な睡眠時間は違いますが、日中(特に午前中)に眠たいようであれば、睡眠時間を増やす必要があります。また、週末の「寝だめ」は、平日の睡眠の質を落とすといわれています。起床・睡眠時刻ともに平日の±1時間以内の変動に抑えられるといいそうです。

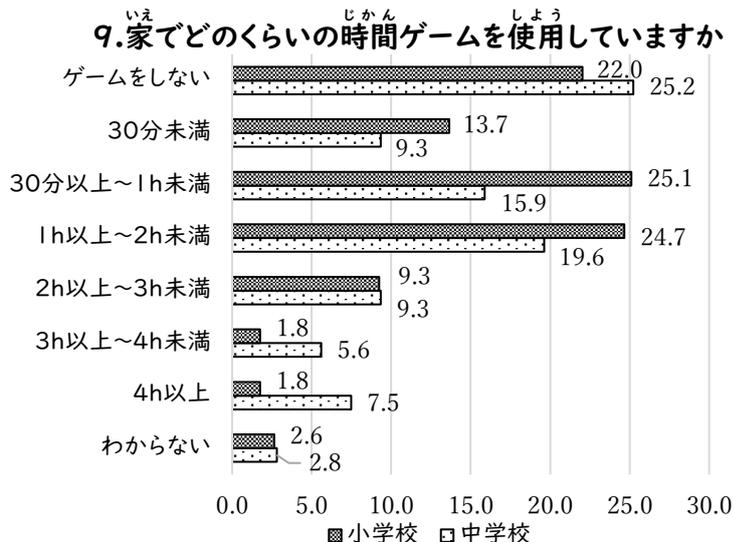


## 【メディア】

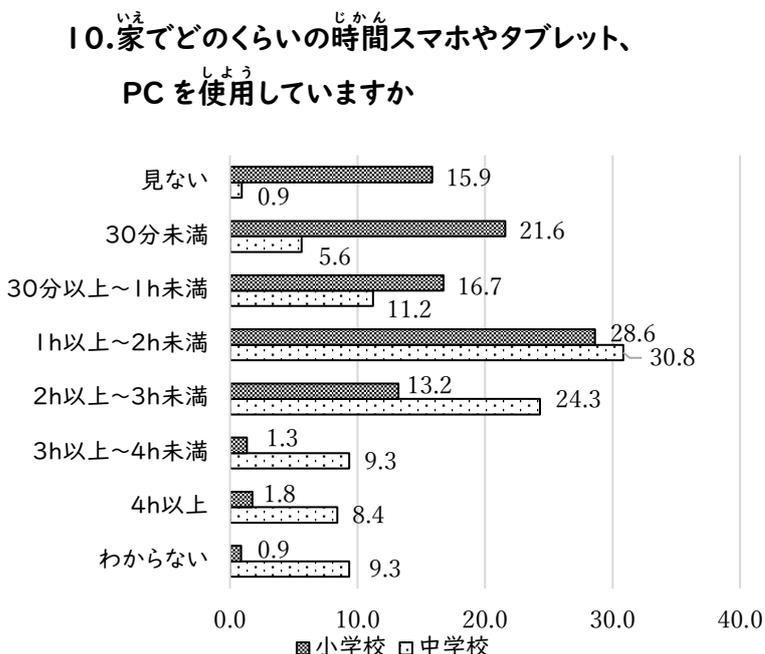
### 8. 家でどのくらいの時間テレビを使用していますか



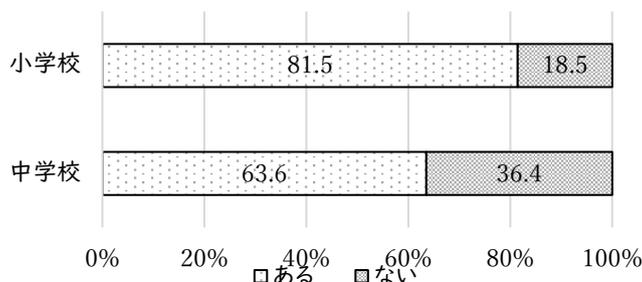
### 9. 家でどのくらいの時間ゲームを使用していますか



### 10. 家でどのくらいの時間スマホやタブレット、PCを使用していますか



### 12. メディア（ゲームやテレビ、タブレットなど）を使用する際、家庭のルールはありますか



ゲームやインターネットは、たばこやお酒と同じように依存性があり、大人でも使いすぎには気をつけな  
いとけないものです。現に、依存症になって仕事か  
できなくなった人や、大きな事故を起こしたりする人  
がいます。

毎日長時間使用していると、脳の「前頭前野」という場所の働きが抑制され、集中力や対人能力、意欲の低下につながります。特に、未成年では前頭前野の働きが十分に発達していないため、ゲーム障害が起こりやすいといわれています。将来にわたって影響が続く可能性も高く、さらに、脳の修復や依存症治療は困難といわれています。スマホやタブレットは、便利で楽しいものですが、そのような危険もあるということを忘れないでください。

## 【健康や生活問題】

「問17. お子様の健康や生活について、気になることをお選びください。」という質問では、小学校中学校ともに、一番多い回答が『メディアの使用時間』、次いで、『視力の低下』が気になっているご家庭が多かったです。学校保健統計によると、裸眼視力1.0未満の者の割合は、年齢が高くなるにつれ増加傾向となっており、小学校では4割、中学校では6割となっています。過去最高を更新しています。長時間のメディア使用は、視力の低下や睡眠不足につながるため、今後も小中で連携して、子どもたちの健やかな成長のために、健康教育に取り組んでいきたいと思ひます。ご家庭でも引き続きお子様の見守りや声かけをしていただくなど、ご協力をよろしくお願ひします。

