

# 1月 ほけんだより

令和8年1月9日(金)  
加茂市立七谷小学校  
保健室

## ぐっすり3Daysを行います

今学期は、1月に1回、2月の元気いっぱい週間に後に1回の計2回行う予定です。

<日程(予定)> 1月20日(火)~1月22日(木)、3月10日(火)~3月12日(木)

<方法> 朝、学校で前日の就寝時刻をタブレットで入力します。

自分の睡眠時間を確認して、睡眠時間確保の意識づけを行います。



<基準> 基準になっている就寝時刻と起床時刻は、学校で推奨している時刻となっています。

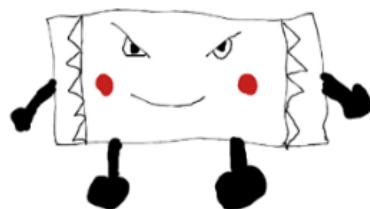
小学生の睡眠時間は文部科学省では、9~12時間が理想とされています。

## 睡眠とメディアコントロールについて



日頃よりお子さんの健康管理にご協力いただきありがとうございます。さて、最近気になっていることがあります。それは「授業中に眠くて頭が動かない」「机に伏せてしまう」という高学年の児童が増えていることです。

七谷小学校では、望ましい睡眠時間の確保を重点として、生活の見直し、メディアコントロール等の保健指導に取り組んでいます。心身の健康や体の成長、学習したことの定着などのため、小学生の睡眠時間は、9時間以上必要だとされています。お子さんの睡眠時間やメディアコントロールについて以下のことを参考にご家庭でもお話し頂けるとありがとうございます。



### ①なぜ睡眠時間が重要なのか

#### ソーシャル・ジェットラグ(社会的時差ぼけ)

ソーシャル・ジェットラグとは、就寝・起床の時刻が平日と休日とでずれることで、夜ふかしや寝だめをすることでも生じます。「休日に寝だめするから、平日は夜ふかしてもいい」というお子さんがいますが、寝だめで不足した睡眠を取り戻すことはできません。ソーシャル・ジェットラグが生じている状態は、成長期の子どもに大きな影響があります。

参考：良い目覚めは良い眠りから知っているようで知らない睡眠のこと（厚生労働省）

### 睡眠は【脳のセーブボタン】

私たちの脳は寝ている間に記憶を整理し、定着させます。どんなに頑張って授業を受けても、その日の夜に十分な睡眠をとらなければ、脳は情報を「保存(セーブ)」できず、記憶から消えてしまいます。「しっかり寝ること」は、最強の復習なのです。

また、睡眠時間を十分にとっている子どもは、睡眠時間が短い子どもに比べ、海馬(脳の記憶をつかさどる領域)の体積が大きいことが分かっています。

参考：早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来 睡眠リズムを整えよう！(文部科学省)

## ②なぜメディアコントロールが必要なのか

### メディア利用時間が長くなることによる弊害

仙台市が実施した調査では、スマートフォンの利用時間が長くなると、勉強していても成績は下がってしまうことがわかりました。

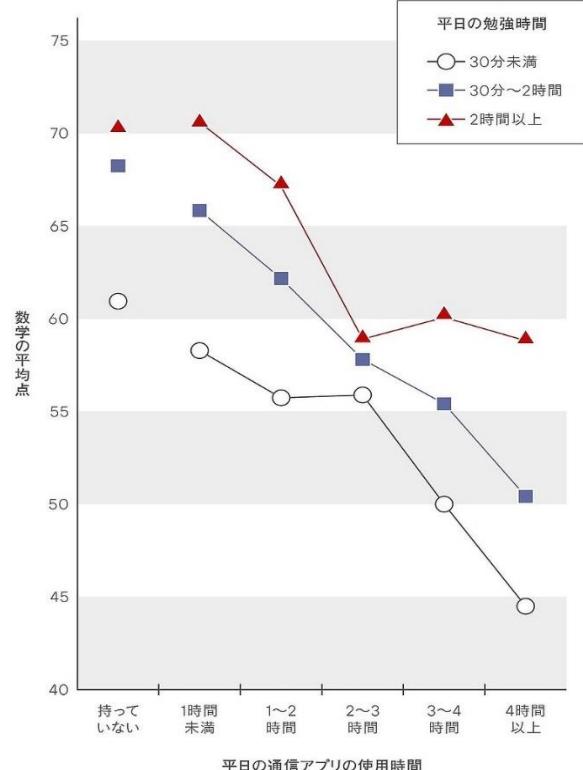
右のグラフでは、家庭で2時間以上学習する子がスマートフォンを2時間以上使うと、30分しか勉強しないスマートフォンを持っている子よりも成績が下がると示されています。

※出典：『戦略的暇 人生を変える「新しい休み方」』（飛鳥新社）

### やめられないのは脳の仕組み

子どもに「もう寝なさい」と言っても、隠れてスマートフォンを見ている…。そんなお悩みはありませんか？ 実は、ゲームや動画アプリは、脳が「もっと見たい！」と感じる興奮物質（ドーパミン）が出るように巧みに作られています。大人でもコントロールが難しいこの誘惑に、子どもの意志だけで勝つのは困難です。では、どうしたら…。

図表1 スマートフォン使用時間と自宅学習時間による成績との関係



### だからこそ【使い方の主導権】を親の手に

依存傾向を防ぎ、睡眠時間を確保するためには、家庭でのルールや物理的な制限が必要です。例えば下記のようなものが考えられます。スマートフォンの各種機能やサービスで管理することもできます。

- ・夜〇時以降は、スマートフォンやゲームを親が預かったり、家族の目が届く場所に置いたりする（寝室・自室には持ち込まない）。★「充電ステーション」のような場所をリビングに作っておくのもオススメです。
  - ・フィルタリング機能やスクリーンタイム機能で、メディアの利用時間、範囲を限定的にする。
- ★21:00以降はネット、アプリを使用できなくなるなど。

スマートフォンの各種機能の設定方法が示してあるサイトのQRコードを載せました。参考にしてください。

docomo



au



SoftBank



各携帯電話会社が提供している、有害サイトへのアクセス制限や利用管理サービスです。

主要キャリアのフィルタリングサービス

Apple

(iPhone/iPad)



Google

(Android/Chromebook)



スマートフォン本体のシステムで設定する、利用時間の制限やアプリの管理機能です。

デバイス・OS標準の管理機能

お子さんの脳と未来を守るのは、ご家庭での「愛あるルール」です。改めてスマートフォンやゲームなどの使い方について話し合ってみてください。

## 発育測定を行います

1月13日（火）に発育測定を行います。長袖・長ズボンの体操着で行いますので、ご準備ください。また、お子さんの髪の毛は、頭の上で結ばないようお願いします。

今回の測定結果も「健康カード」に記入後、配付します。お子さんの発育状況をご確認ください。確認が終わりましたら、保護者印の3学期の欄に押印をお願いします。健康面で気になることがありましたら、「ご家庭からの連絡」の欄に記入してください。