

すくすく鏡野っ子

1

～ 子どもたちに十分な睡眠を! ～

鏡野町教育委員会をはじめ、町内すべての小・中学校、幼稚園・保育園、町の健康増進課等が連携して、子どもたちの基本的生活習慣の定着に向けて取り組んでいます。その一つとして、平成21年度苫田郡PTA連合会・苫田郡学校保健会合同研修会が鏡野中学校講堂を会場に行われました。研修会に先立って、町内全校・園で実施したアンケートの結果によりますと、10時以降に寝ている子どもたちが多く、その原因として、テレビの見過ぎや長時間のゲーム、携帯電話の夜遅くまでの使用などあることが明らかになりました。そこで、保護者の方と一緒に生活を見直し、生活リズムの改善を図ることで、子どもたちに必要な睡眠時間を確保できるのではないかと考えています。

10時以降に寝ている鏡野町の子どもたち

(4、5月実施アンケート結果より一部抜粋)

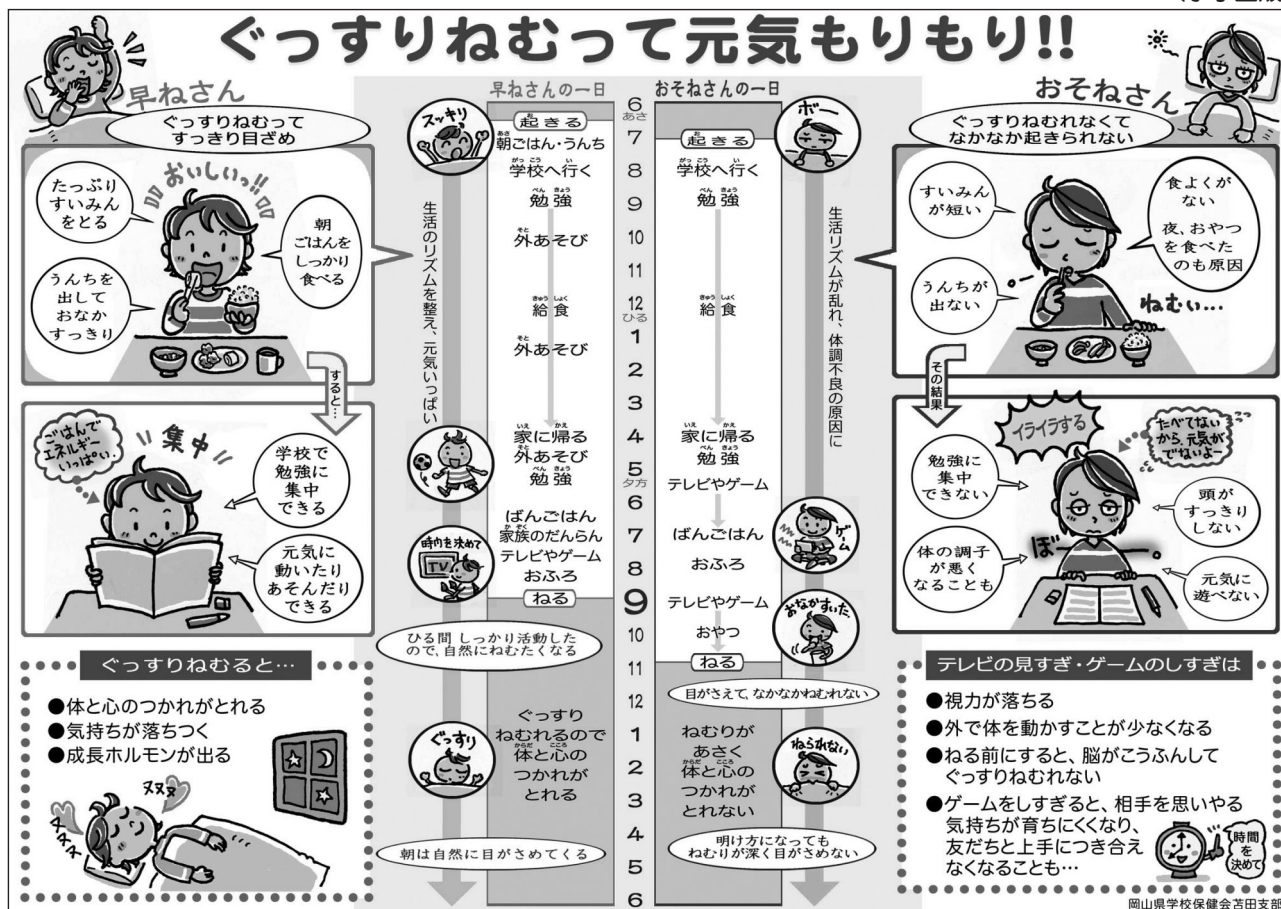
5歳女児	24.3%	小5男児	55.9%
6歳男児	50.0%	小6女児	62.5%
小2男児	23.8%	中3男児	94.9%

健康的なリズムから2時間も遅くずれて生活しています。毎日2時間の時差ぼけを無理にさせていることになります。「早寝・早起き・朝ごはん!」規則正しい生活リズムで脳の発達や心の安定を!

★睡眠リズムが乱れると…★

- 食事のリズムの崩れ(朝食が食べられない)
- 午前中の活動力低下(いきいき活動できない)
- 自律神経機能の低下
(昼夜の体温リズムが乱れ、寝つきにくく目覚めが悪い)
- ホルモン分泌リズムが乱れ、体調に影響がでる
- 精神不安定におちいりやすい(イライラ、無気力など)
- 体調不良や学力低下につながりやすい
- ちょっとしたことにもキレやすくなる

(小学生版)



大切な鏡野の子どもたちが体も心もすこやかに育ってほしいと願って、学校保健会のご協力をいただきこのポスターを配布しています。ご家庭でのご活用をよろしくお願いいたします。