



すくすく・すくらむ

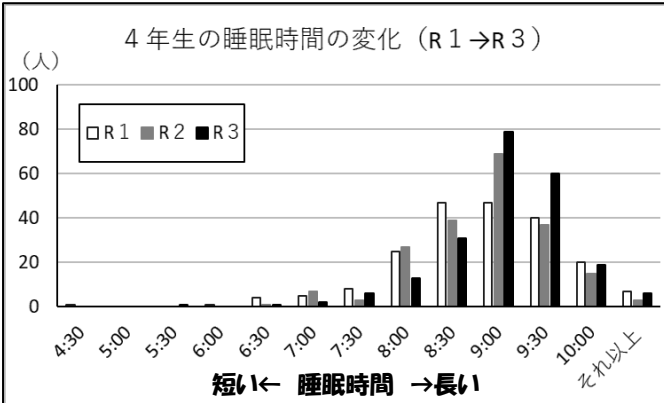
号外

令和4年5月発行

※学年は全て R3 年度の学年です。

これまでの取り組みと成果を報告します

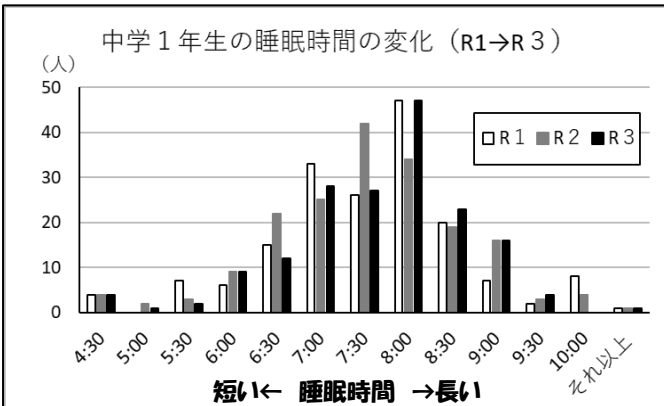
御家庭の協力の結果、子どもたちの睡眠習慣が向上しています。ありがとうございます。



睡眠時間の変化

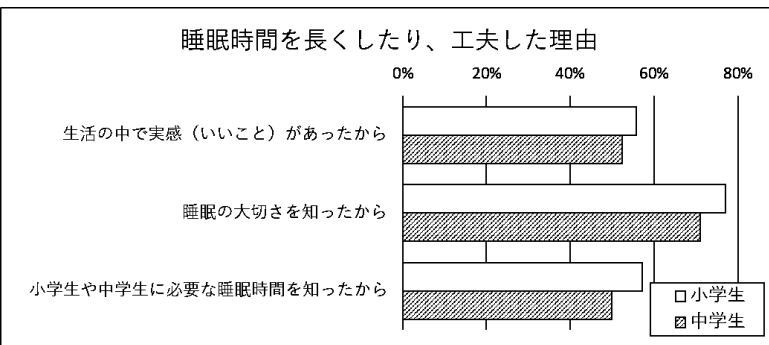
左のグラフは市内の小学4年生と、中学1年生の睡眠時間です。右に行くほど長く寝ていることになります。

R1 年度 (□) と、R2 年度 (■) と、R3 年度 (■) を比べてみてください。少しずつ、右側 (長い睡眠時間) にずれています。つまり、この2年間でたくさん子どもたちが、少しずつ、睡眠時間を延ばしているということです。(小6、中2も同様の結果)



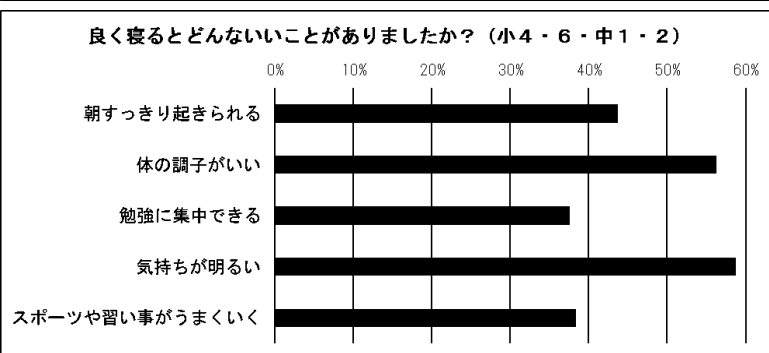
変化の理由

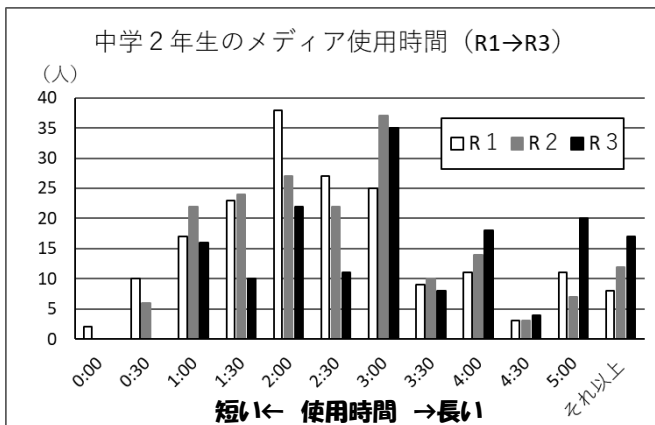
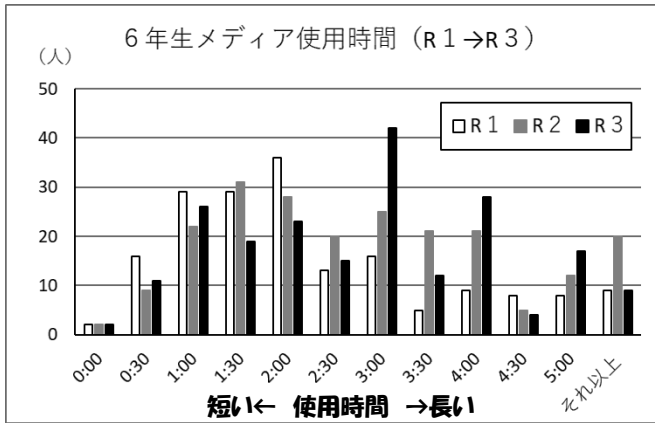
睡眠の大切さを知り、睡眠時間を長くしたり、毎日同じ時刻に寝たり、寝る前のメディアをやめることで、体調面や精神面で良いことがあったことが大きな理由のようです。



生活の中での実感

体の調子がいい、気持ちが明るいと感じる人が多かったです。「友達と仲良くできる (小4)」「もっと寝たいと思わなくなった (中2)」などの回答もありました。





メディア使用時間が大幅に増加

市内の小学6年生と、中学2年生のメディア使用時間を表しています。右に行くほど長く使っていることとなります。

R1年度(□)は6年生、中学2年生ともに2時間くらいの子が一番多かったですが、R3年度(■)は3時間の子が一番多くなっています。(小5、中1も同様の結果)

グラフが全体的に右(長時間使用)に動いているのが分かります。

行動のコントロールが大切

メディアの使用時間はそのまま際限なく延びてしまうのでしょうか。どんな対応が必要なのでしょうか。



こんな声が届いています!

目標時刻までに就寝できるよう子供と時計を見ながら一緒に行動するよう心掛けました。子供にもその習慣が身に付いたのでよかったです。

(1年生保護者)

習い事のない日は早くねれるようになってきました。生活習慣は家族で正しく整える声掛けが大事だとつくづく感じましたね。ママも気をつけますね。

(4年生保護者)

しっかり眠ることで、生活が豊かになることが分かったね。お母さんもよく寝ると、気持ちがスッキリ、がんばるぞーという気持ちがわいてきます!

(5年生保護者)

寝る1時間前はスマホを触らないようにしています。理由は、朝、スッキリするから。

(中学2年生生徒)

睡眠をしっかり取っていた頃に比べ、今は、テストの点とか下がったから睡眠は大切だと思った。

(中学2年生生徒)

本年度はこのような声にも応えていけたらと考えています

早く寝れば寝るほど疲れは取れるけど、余計起きにくい(6年生児童)

毎日8時間も睡眠を取っているのに、なぜか授業中眠くなってしまう(中学1年生生徒)

すぐに寝れないもって寝たい(中学2年生生徒)



R4年度もよろしくお願ひします