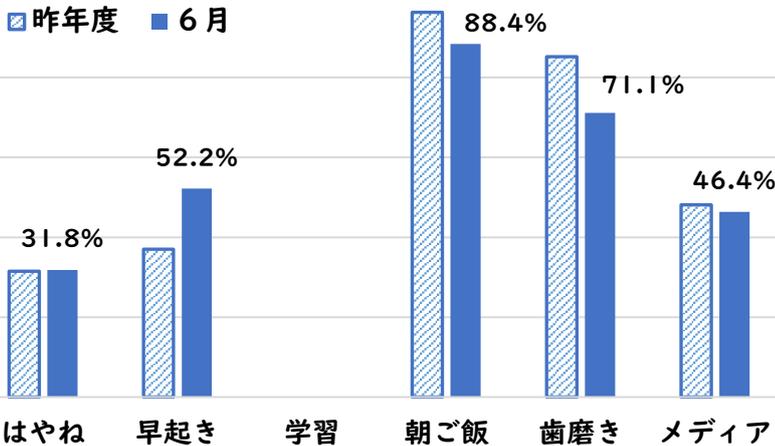


# 「きらりポイント」だより

令和4年11月  
小中連携 習慣づくり部会

毎学期「きらりポイント」に取り組んでいただき、ありがとうございます。1学期6月に実施いたしました集計結果をお知らせします。2学期の取組にいかしていただけたらと思います。

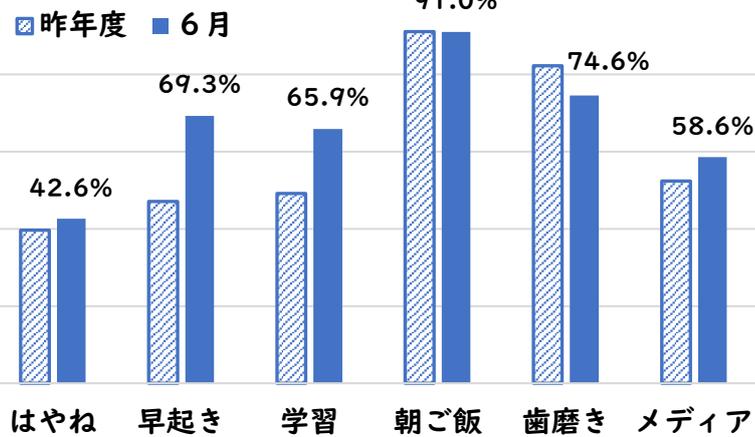
## 保育園 期間中毎日できた人の割合



### 【保育園】

★全体的に見て、「はやね」「メディア」のできた割合が低い傾向にあるようです。はやねができるよう、ご家庭でもご協力をお願い致します。

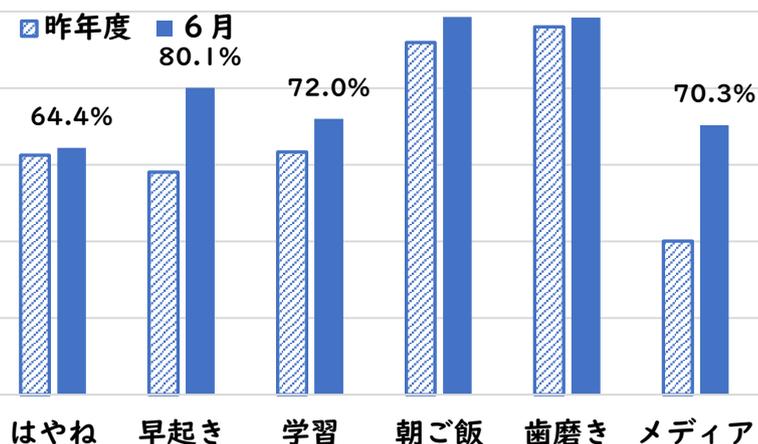
## 小学校 期間中毎日できた人の割合



### 【小学校】

★保育園と同じで「はやね」「メディア」が低い傾向にあります。寝る前の「メディア」の使用は眠りに関係してきますので、注意するようにしましょう。

## 中学校 期間中毎日できた人の割合



### 【中学校】

★中学生になると、自分の生活習慣について考えて行動する人が増えてきていますね。しかし、「はやね」については他の項目よりも低い傾向がありますので、できていない人は改善できるよう、生活を見直してみましょう。



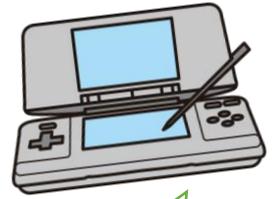
ここ(きらりポイント)で言う、メディアとは・・・

テレビ、ゲーム、タブレットやスマートフォン等での SNS やユーチューブ視聴をさせています。**タブレットやパソコンを使用した学習は含まれません。**

子どもたちの生活環境には、スマートフォン、ゲーム機器等が身近にあり、メディアに触れる機会が増加しています。メディア機器は、正しく使えば便利で楽しい道具ですが、長時間の使用やメディア機器の低年齢化により、心身の健康に影響を及ぼすなどの心配があります。

## 寝る前のメディアの使用に注意！！

スマホ、タブレット、ゲーム機にはブルーライトとよばれる**光**がでます



脳に伝わり、「今は昼間なんだ」とかんちがいくる。

内臓や神経に昼間用の信号が送られる。

眠ったり休んだりする状態になりません。

質の良い睡眠がとれません！！

## 長時間のメディアの使用が与える影響

### 心とからだへの影響

● 朝起きられない

● 頭が痛い

● ボーッとする

● ゲーム以外のことはやる気が起きない



● 夜眠れない

● 睡眠不足になる

● だるい

● つかれやすい

● 目がつかれる  
● 視力が下がる



## ネット・ゲーム依存を予防する方法は？

● 毎日長時間、習慣的にやらない

● 1日のゲーム時間、場所を決めて、それを守る

● ゲーム以外で楽しいことを見つけて行動するなど



心配なときには…

家の人や学校の先生、まわりのおとなの人などに相談しましょう！

## 脳に起こる変化

きもちをコントロールする  
(前頭前野)

脳の前頭部にある前頭前野という部分は表情を読んだり、人を思いやったり、上手いかわくても我慢したりという役割を担っています。



メディア機器を使うときは、ほとんど前頭前野は働いていません。メディア機器の使用が増えると前頭前野を鍛える機会が失われ、メディアの長時間使用が続くことで少しずつ脳が変化し、前頭前野での頑張りがかかなくなっていきます。つまり、前頭前野の機能低下とともに脳の劣化が進むということにつながるのです。

## ルール作りのポイント！

★子どもが納得できるルールを作る。

大人から押しつけるのではなく、なぜそのルールが必要なのかを家族でしっかり話し合しましょう！

★明確な使用時間を決めよう！

例として、1日2時間、夜9時まで、宿題の後1時間、毎日ではなく曜日と時間を決める・・・等々。また、休憩時間を確保させることも大切です。