

くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク

令和4年(2022年)
9月1日(木)~15日(木)

みんなで
取り組むモン!



©2010 熊本県 くまモン

できることから やってみよう!

～ 早ね・早おき・朝ごはん + デジタル機器との正しい付き合い方～



「くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク」の期間中、子供の心とからだの健康づくりについて考え、たくましく心豊かな熊本の子供を育むため、家庭、県内の認定こども園、幼稚園、保育所等、小学校、中学校、義務教育学校、特別支援学校が連携して、基本的な生活習慣を育成するための取組を一斉に実施します。

知っていますか? 必要な睡眠時間

6～13歳の子供が必要と考えられている望ましい睡眠時間は、9～11時間です。(National Sleep Foundation in USA 2015)

睡眠不足になると、「機嫌が悪い」「イライラする」「落ち込む」など気持ちのコントロールをうまくできないことがあります。

さらに、日中の眠気が増すことで、注意力が下がったり、勉強や運動を頑張れなかったりします。

♪睡眠時間が足りているか、チェックしてみよう♪

- ☐ 朝決まった時間に目が覚め、気分も良い
- ☐ 日中眠くなったり、ボーっとしたりすることはない
- ☐ 夜更かしをせず、毎日寝る時間が決まっている

睡眠が足りている子供には「起きた時に機嫌が良い」「日中眠そうにしていない」「休日の起きる時間が平日より2時間以上遅くなっていない」という傾向があります。

上の3つがチェックできていれば、睡眠時間が足りていると言えます。

※参考:小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド(保護者・指導者向け)「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

【Q】県内の子供たちが午後10時前就寝ができない理由として最も多く挙げられたものは?

【A】家族の生活時間に合わせてしまい、
子供の寝る時刻が遅くなるから (全体の64.9%)

※R3 熊本県教育委員会(関係実態調査より)(0歳児から13までの割合)

みなさんの家庭では、どんな工夫をしていますか?



基本的な 生活習慣を 学ぼう!

動画で楽しく
学ぶモン!



©2010 熊本県 くまモン

1 正しく理解 睡眠の あれこれ(睡眠編)

発達段階に応じて十分な睡眠時間をとることなど、睡眠の正しい習慣に関することについて学びます!

【QRコード】



QRコードから
スマートフォン等で
講座を視聴できます!

2 デジタル機器との正しい 付き合い方(デジタル機器編)

スマートフォン等のデジタル機器の適切な使い方について、科学的知見を基に学びます!

【QRコード】



3 考えよう!

スマホとの距離

スマートフォン等の使い過ぎを防ぐためのペアレンタルコントロールの活用について学びます!

【QRコード】



new

※「親の学び」オンデマンド講座 熊本県教育委員会 社会教育課 作成

令和4年度(2022年度) くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク

検索

主催: 熊本県・熊本県教育委員会