

～質のよい睡眠とメディアコントロールで～

元気なんです 雲南の子

雲南市養護教諭部会では、このキャッチフレーズのもと、よりよい生活習慣を身につける子どもの育成を目指して取り組みを進めています。

質のよい睡眠とは・・・

- ① 朝スッキリと目覚め、昼間も眠気が襲うことなく元気に過ごせる。夜はほどほどに疲れが出てすんなり眠る。これらが毎日自然にできること。
- ② 毎日寝る時刻と起きる時刻がほぼ同じで、夜中に目を覚ましてもまたすぐに眠れること。

メディアコントロールとは・・・

メディアの長時間使用等がからだに与える影響（睡眠不足、生活リズムの乱れ、体力の低下など）を理解し、適切なかかわり方を考え実行すること。

平成28年度実施したアンケートの結果から、全国平均に比べて雲南市の子どもたちの睡眠時間が少ないことが明らかになりました。そこで、よりよい睡眠のための努力目標を設定しました。

【 雲南市の努力目標 】

- | | |
|-------------|--|
| ○メディアをやめる時刻 | 寝る30分前まで |
| ○寝る時刻 | 小学校低学年・・・ 夜9時まで
小学校中学年・・・ 夜9時30分まで
小学校高学年・・・ 夜10時まで
中学生 …… 夜11時まで |
| ○起きる時刻 | 朝6時30分まで |

ねる30分前には、
メディアをやめて 家族
そろって はやねらデー

