



みんな 眠眠だより

令和2年7月 第1号 発行:雲南市教育研究会養護教諭部会

睡眠習慣

雲南市努力目標の達成状況

		平成30年度				令和元年度			
		起床		就寝		起床		就寝	
		平日	休日	平日	休日	平日	休日	平日	休日
小学生	4年生	56.6%	27.8%	46.8%	27.8%	55.9%	20.7%	45.4%	24.7%
	5年生	53.6%	22.4%	58.2%	35.6%	50.3%	17.1%	60.6%	36.0%
	6年生	46.5%	16.4%	39.1%	24.8%	49.7%	16.8%	45.9%	29.7%
中学生	1年生	52.2%	19.1%	71.5%	52.3%	38.4%	13.0%	66.8%	45.8%
	2年生	42.7%	17.3%	51.3%	39.9%	36.7%	12.8%	53.5%	31.3%
	3年生	19.7%	3.2%	30.1%	18.2%	24.3%	5.8%	33.6%	20.0%

… H30と比較し、改善箇所

雲南市努力目標の就寝時刻達成率をみると、全体的にUPしています！

しかし、休日はダウン…。
休日の生活に、目を向けることが必要ですね。

特に、今年度小5と中2の人たちは、もう一度、起床と就寝時刻を見直してみる必要がありますね。



小学生は、10時より前に寝ることを期待したいです！



10時から10時29分の間で就寝している児童が減っています。

中学生は、年々少しずつ良くなっています。
この調子で改善される事を期待したいです！



10時から10時29分の間で就寝している生徒が増えています。

今年は新型コロナウイルス感染症対策として、これまでになかった新様式での生活となり、戸惑いも多いことと思います。臨時休業があり、家で過ごす日々も多かったですね。感染症について様々な情報や対処法が出ていますが、規則正しい生活をして自己免疫力を高めるという点は、今までと同じです。そのためには「質のよい睡眠」をとることが大切です。

今回は、昨年度のアンケート結果から、雲南市努力目標の達成状況、就寝時刻の状況、新たな質問項目として追加したインターネットの使用状況に関することを取り上げました。

睡眠とメディアについて、家族で話し合う機会にしていけたらと思います。

【雲南市の努力目標】

- メディアをやめる時刻・・・寝る 30分前までに
- 寝る時刻・・・小学校 低学年 夜 9時00分までに
中学年 夜 9時30分までに
高学年 夜 10時00分までに
中学生 夜 11時00分までに
- 起きる時刻・・・朝 6時30分までに

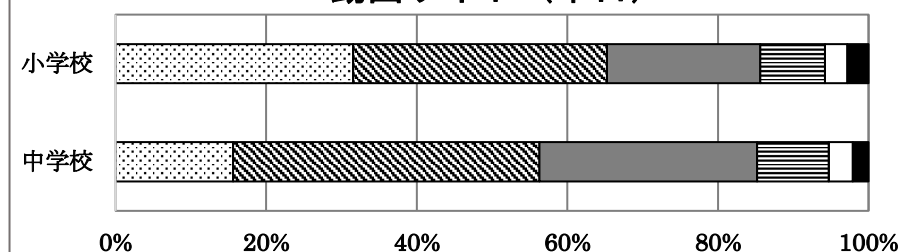


●インターネットの使い方●

H30年度のアンケートでは、「インターネットをつかって何をしますか？」という質問に対し、“動画サイト”“オンラインゲーム”の割合が上位2項目でした。

R元年度のアンケートでは、実際の使用時間が明らかになりましたのでお知らせします。

動画サイト（平日）

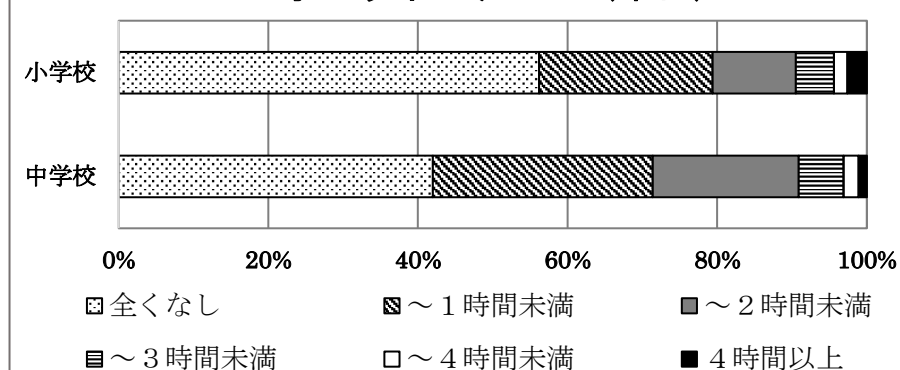


動画サイトは、約70%以上の児童生徒が使用し、身近なツールの様です。

また、お勧めの動画などが次々と紹介されているので、長時間見てしまうのではないのでしょうか。

ご家庭でのルールは、どの様にしておられますか？

オンラインゲーム（平日）



オンラインゲームを、小学生は43.8% 中学生は58.0% がしていることが分かりました。

また、平日でも2時間以上する児童生徒が約10%いるようです。

勉強などの時間がきちんと取れていますか？

これからの社会ではインターネットを避けて通ることはできません。そのため、インターネットを含めメディアと上手に付き合っていく必要があります。メディアの使用時間を減らすとともに、情報の扱い方やネット上でのマナーを身につけて使用する力が大切です。お子様の様子は、いかがでしょうか？