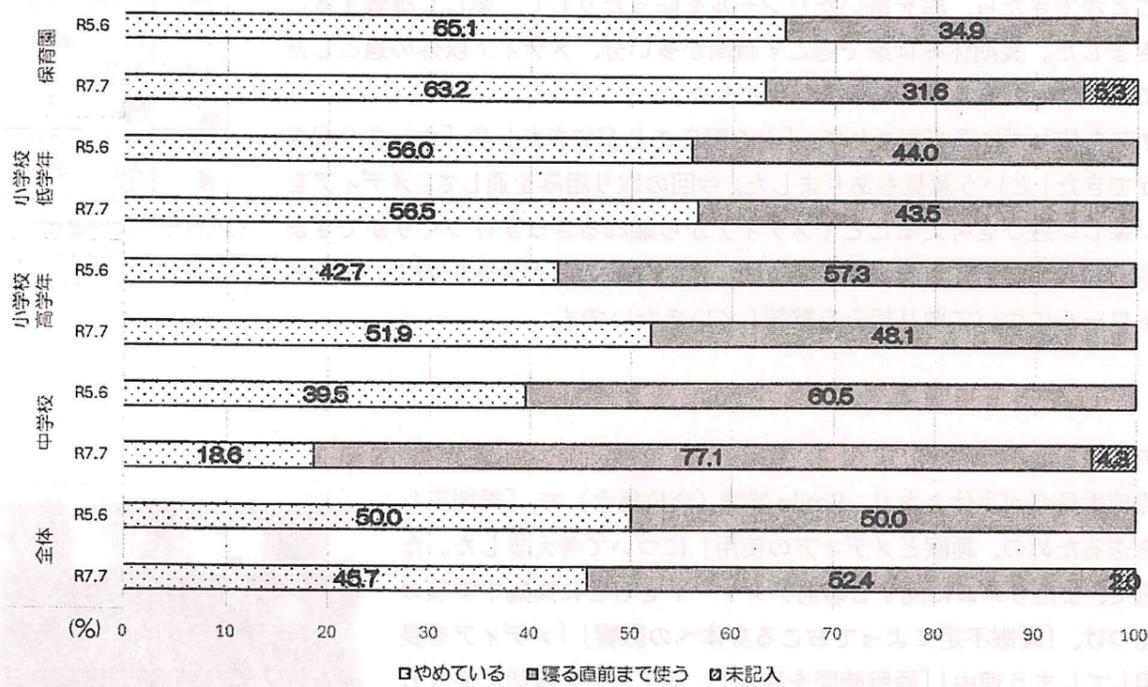


生活リズムアンケート結果(R5~7年6~7月実施)

寝る1時間前のメディアの利用



	R5.6月	R7.7月	R5→R7 経過
寝る1時間前のメディア利用 「やめている」割合	50.0%	45.7%	↓
メディア利用時間 「2時間未満」割合	60.9%	57.9%	↓
(園)「すぐ寝付く」割合	92.3%	89.5%	↓
(園) 「寝起きが割と良い」割合	84.6%	97.4%	↑
(学校) 「ぐっすり眠れる」割合	90.9%	90.3%	↓
(学校) 「午前中眠くない」割合	70.1%	73.6%	↑

保護者の方へ

寝る直前にテレビやスマートフォンなどのメディアを利用し、デジタル機器の発するブルーライトを浴びることで、体内時計のリズムが夜型化し、睡眠の質が低下します。日中元気に活動するためにも、寝る直前の過ごし方について家庭で話し合ってみましょう。

すこやか

令和8年3月1日
高鷲学校地域保健連絡会

脳と体を育てる生活づくり～自分でコントロールをする力をつける～

○令和7年度『すこやか』掲載内容○

- ・令和5～7年度の高鷲学校地域保健連絡会の取り組みと評価
- ・睡眠の良いところ
- ・高鷲町の園・小学校・中学校の取り組み内容
- ・アンケート結果

高鷲学校地域保健連絡会

連絡会では、園・小学校・中学校と地域が連携・協働し、子どもたちの健康や心身の健やかな成長を支援しています。令和5～7年度では以下のテーマで、子どもたちが質の良い睡眠を意識した生活ができるよう取り組んでいます。

テーマ

脳と体を育てる生活づくり～自分でコントロールする力をつける～

子どもたちの目指す姿

睡眠の質を高めるために、メディアと上手につき合う

〈取り組み内容〉

生活リズムアンケート調査

たより『すこやか』発行

あなたはいくつ知っていますか？

睡眠の良いところ

体の成長に必要な
ホルモンがでる

記憶力アップ！
勉強した知識が脳に定着する

免疫力アップ！
風邪を引きにくくなる

心と体が休まり
日中元気に活動できる



○園・学校における生活リズムに関する取り組み



【たかす保育園】

夏休み・冬休みに全園児に向けて「生活リズム表」を配布し、実施しました。「早寝」「早起き」「朝ごはん」「夜歯磨き」「寝る前の親子時間」という5つの項目について家庭で取り組んでいただき、朝は7時までは起きて、夜は遅くても9時までには布団に入る、夜寝る前の1時間はメディアをやめて親子でのふれあいの時間を意識してもらえるように呼び掛けていきました。寝る前の親子時間のおすすめとして絵本の読み聞かせを提案し、親子のコミュニケーションの時間となり静かに過ごすことでぐっすり良い睡眠をとることができることを知らせていきました。

家庭でできる簡単な親子のふれあい遊びも紹介しました。今後も、親子のふれあいの時間の大切さを伝えながら、身近にあるメディアとの上手な付き合い方も発信していきたいです。



【たかす北保育園】

子どもたちの睡眠の質を高めるため、親子で「メディアコントロールチャレンジ」に取り組んでいただきました。寝る前にメディアを使うと睡眠の質が下がり、寝つきが悪くすると言われています。そこでメディアではなく親子のコミュニケーションがとれる時間にしてほしいという思いから、『寝る前の親子時間ビンゴ』を配布し、夏休み明けに実践していただきました。

秋には『生活リズムチャレンジ』を配布し、「はやね」「はやおき」「あさごはん」に加えて、「メディアコントロールチャレンジ」を保育園のある平日の1週間に実践していただきました。「食事中はノーメディア（朝・夜どちらも）」「メディアを使う時間は1日1時間まで」「メディアを使う時間は1日2時間まで」「寝る1時間前はノーメディア」の項目の中から、現在できていないものを1つ選んでチャレンジしていただきました。毎日達成できた子は少なかったですが、普段のメディアの使い方を見直すきっかけになったと思います。

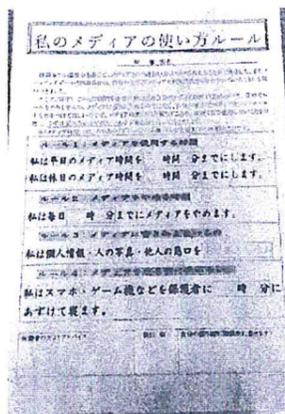
子どもたちの睡眠の質を高めるために、今後もメディアの使い方について発信を続けていきたいです。

【高鷲小学校】

ノーメディアの取組をやっても、寝る直前までメディアを使用する児童が減らない現状が続いていました。そのため、保護者と一緒にメディアについて考える機会を設定することが必要だということで、今年度はPTA講演会で高学年の児童も一緒にSNSとの付き合い方やルールやマナーを中心に、外部講師の方からお話を聞きました。講演会終了後は、平日・休日のメディア時間、メディアをやめる時刻、スマホを親に預けて寝る時刻等、各家庭で保護者と相談して、細かいルール作りを行うきっかけにすることができました。

また、高学年においては、生活リズムチェックを1週間行い、各家庭で決めたルールが守ることができたかを確認しました。5日間のうち、3日以上めあてを守れたのは約半数、残りの半数の中には、1日も守れなかった児童もいて個人差があります。

今後も、時間の使い方を自ら考えていけるよう取組を続けていきたいと思っています。



【高鷲北小学校】

地域で行う「生活リズムアンケート」や「生活リズムチェック」を通して、自分の生活について振り返ることができました。その結果を踏まえ、今年度も冬休みに「健康ビンゴ」に取り組みました。1日ノーメディアや外で遊ぶなど項目を達成することができたら、絵を書いたりシールを貼ったりして、楽しく挑戦することができました。長期休みは家で過ごす時間が多い分、メディア以外の過ごし方を家族で見つけられるように啓発を行いました。

メディアを使わずに過ごすことで、「よく眠ることができた」や「すっきり起きることができた」という意見もありました。今回の取り組みを通して、メディアを使わない楽しい遊びを考えることでメディアから離れるきっかけづくりができました。取り組むことができた児童とできていない児童の差が大きいため、メディアコントロールについて取り組みを継続していきたいです。



【高鷲中学校】

健康環境委員会が主体となり、Smile 皆議（全校集会）で、「規則正しい生活を送るための、睡眠とメディアの使用」について考えました。たてわり班で、生活リズムに関する事前アンケートをもとに高鷲中学校の課題を見つけ、「睡眠不足によっておこる身体への影響」「メディアを長時間使用してしまう理由」「睡眠時間を確保し、メディアを適切に使う方法」について話し合いをしました。全体交流では、「メディアの使用時間を決める」「寝る前はメディアの使用をやめる」といった生活習慣を改善するための工夫を考え、取り組むことにしました。

Smile 皆議後には、再度生活リズムチェックを行いました。それまでは2時間以上メディアを使用する人が7割いましたが、3割に減りました。自分の生活を見直し、就寝時間やメディアの使用時間を意識した生活を送ることができました。



生活リズムチェック 9/3(水)

- Q1 朝・夜共に起きたか？
- 0時前
 - 0時~1時
 - 1時~2時
 - 2時~3時
 - 3時~4時

○Smile 皆議後に行った生活リズムチェックの振り返り

- ・メディアの使用時間が減り、勉強をする時間が増えました。
- ・寝る時間を決めたら生活リズムが整ったので良かったです。
- ・ゲームの時間をいつもより1時間少なくして早く寝ることができました。
- ・早寝早起きを大切に授業に集中できるようになりました。
- ・スマホを使う時間が減りました。これからも時間を守っていきたいです。
- ・メディアの使用時間を意識することができたけど、意識しないと長時間使ってしまうので気をつけたいです。

