

健康だより

朝の生活リズムづくり

H20.12.12
保健室

南部小学校

二学期

さわやかカドの がんばりから

達成率を
だしてみました。

しっかり刻もう。朝の生活リズムづくり

決まった時間に起床する
ゆとりを持って登校できる時間を決めよう

きちんと朝食を食べる
1日の生活の基本です!
朝食を抜くと元気がないよ

決まった時間に排便をしみる
トイレに座る習慣も!

| | (%) 実施月 | 目標の時刻 におきた | 朝ごはん | | おはよううんち うんちがでた | 朝の歯みがき みがいた | |
|----|------------|---------------|-------------|------------|-------------------|----------------|----|
| | | | きちんと 食べた | 少し 食べない | | | |
| 1年 | 7月 | 78 | 95 | 5 | 0 | 59 | 92 |
| | 11月 | 84 | 95 | 4.3 | 0.7 | 65 | 93 |
| 2年 | 7月 | 76 | 86 | 12 | 2 | 52 | 83 |
| | 11月 | 78 | 90 | 9.7 | 0.3 | 56 | 90 |
| 3年 | 7月 | 74 | 92 | 8 | 0 | 52 | 81 |
| | 11月 | 73 | 91 | 8.5 | 0.5 | 52 | 84 |
| 4年 | 7月 | 84 | 96 | 3.7 | 0.3 | 36 | 99 |
| | 11月 | 80 | 93 | 7 | 0 | 35 | 95 |
| 5年 | 7月 | 74 | 86 | 10 | 4 | 35 | 89 |
| | 11月 | 73 | 89 | 8 | 3 | 35 | 90 |
| 6年 | 7月 | 79 | 89 | 10 | 1 | 32 | 95 |
| | 11月 | 70 | 85 | 13 | 2 | 31 | 93 |
| 全校 | 7月 | 77 | 90 | 9 | 1 | 44 | 89 |
| | 11月 | 76 | 90 | 9 | 1 | 45 | 91 |

12月に入り、朝の寒さがきびしくなってきました。朝おきの様子はどうですか? 朝6時といっても、まだ、うす暗く、つらい時ですが早おきを心がけ、冷たい水でジャブジャブ顔を洗って、スッキリと元気に登校したいですね。

◯は7月の達成率を上回る

二学期も「さわやかカド」を使って、朝の生活リズムづくりにがんばりました。

特に1・2年生では「朝おき・朝ごはん・おはよううんち」のどの項目も、7月より達成率が伸びています。(スゴイ!)
高学年では、目標時刻になかなか起きられなかった人も多かったようです。

これから本格的な寒さをむかえますが、自分の生活を意識し、よい生活リズムをつくっていきましょう。(うらへ)



早寝・早起き・テレビを消そう！

メディア類の影響

(国立病院機構仙台医療センター
小児科, 田澤雄作先生より)

過剰なメディアへの接触は、現実体験の時間を大きく削ります。例えば、一日4時間メディアと付き合うことは、起きている時間の約4分の一、つまり12歳になるまで3年間は現実世界の体験の機会を失うこととなります。これでは、子どもの脳(こころ)は成長できないのかもしれない。

子どもは、保護者や子ども同志の会話や遊びの中で、直接お顔を合わせての現実体験を共有することにより、「自分の気持ち」を伝えるための言葉や「ほかの人の気持ち」を感じる力を発達させ、親子の絆(人間の絆)を育み、身体や脳(こころ)を成長させます。

非現実的体験を重ねるメディア漬けの生活は、様々な発達段階で子どもに悪影響を与えます。幼児期では現実と非現実との区別は困難です。テレビ・ビデオ画面上の非現実的な暴力的で高速な映像は子どもたちの脳を激しく揺さぶり、子どもの無意識の脳に「この世は恐ろしいところ」とか「やられる前にやれ」というメッセージを埋め込む危険があります。さらに、幼児期の非現実体験が過剰になると現実体験が絶対的に不足します。結果として、幼い脳(こころ)のまま、身体だけが大きくなると考えられています。大人子どもの始まりです。

思春期の青少年たちの過剰な不適切なメディアへの接触は、脳(こころ)の疲労(慢性疲労)を増悪させて気力や自分の気持ちをコントロールする力を奪い、新たに登場

した社会的現象(理由のないいじめ、むかつく・キレル、不登校)や反社会的事件に繋がる可能性があやぶまれています。

メディアへ接触する総時間を制限することは、とても大切です。過剰なメディアへの接触は、興奮と緊張を与え、脳(こころ)の疲労を生みます。ゲームは過激な興奮と緊張を与え、ゲーム中毒を生みだし、極度の心身の疲労をもたらす危険性があります。ゲーム遊戯時間を制限し、ゲーム機から離れる日(ノー・ゲーム・デイ)を設けることがゲーム中毒の予防として重要です。

早寝早起きは大切な習慣です。量と質の良い睡眠は、身体だけでなく脳(こころ)の疲労を解消します。安らかな静かな熟睡は、成長ホルモンと愛情ホルモンの分泌を促進し、身体と脳(こころ)の成長を育みます。

メディア類とのつき合い方を考えよう

●自由時間の8割をメディア類と過ごす子どもたち

小学5・6年生のメディア接触時間は、男女とも約3時間半という調査結果がある。(平日の帰宅後室内で過ごした時間の約80%にあたる。)これはもうメディア漬けといってもいい数値ではないだろうか。

楽しく便利なテレビやビデオ・ゲーム・パソコン類を、一概にいけないとは言えないが、成長期にある子どもたちが、このようにメディア漬けの生活をしていることには、やはり問題はあるだろう。

●家でやってみよう！

まずテレビもビデオもついていない時間、ゲームもパソコンもやっていない時間を多くつくる工夫を。

1. テレビ・ビデオをみる時間を決める
＜つけっ放しはやめる＞

- ・ノーテレビデー(テレビをみない日)に挑戦してみる。
- ・食事中はテレビを消して。
- ・家庭のテレビを1台にして。



2. メディア類の使い方のルールを話し合って決める

- ・テレビゲームは、やる時間を区切って、家庭内だけでやる。
- ・携帯電話・パソコンの使い方のマナーやルールを親子でいっしょに学び、我が家のルールを決める。

3. 大人の時間割に子どもをつき合わせないで

- ・子どもの就寝時間を決めて守らせる。家族もその時間を一区切りとして、テレビの音を落とすとか、いっしょにお風呂に入るなど、子どもに合わせて。

●まず、大人がメディア依存の生活を自覚して

大人自身がメディアに頼らず、自分の楽しみや、家族や友人たちとの充実した時間を、どう過ごしていくかがカギ。

しかし、あまり難しく考えず、できることから少しずつ生活を変えていくことをこころがけよう。子どものころ楽しかったこと、夢中になっていたこと、得意だったことを思い出してみることで、出発点になるのでは。

