

チャレンジだより

令和 元年 12月 9日 神石小学校



2学期の「生活チャレンジ週間」(10月・11月)が終わりました。保護者のみなさまには1学期に続き、ご協力をいただき、ありがとうございました。

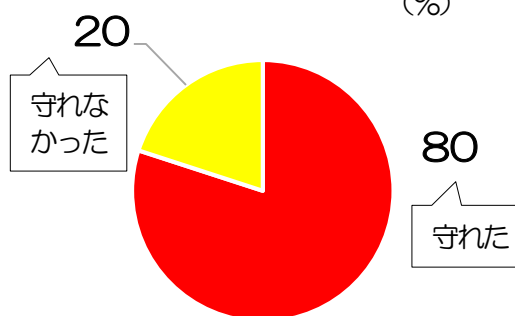
今回の結果からも変わらず、「起床・就寝時刻」「テレビ・ゲームの時間」の3項目が課題となっています。メディアの上手な選択をし、まずは「早く寝る」ことから始めてみましょう。ご家庭での声かけを引き続きよろしくお願いいたします。

何時に寝ているの？

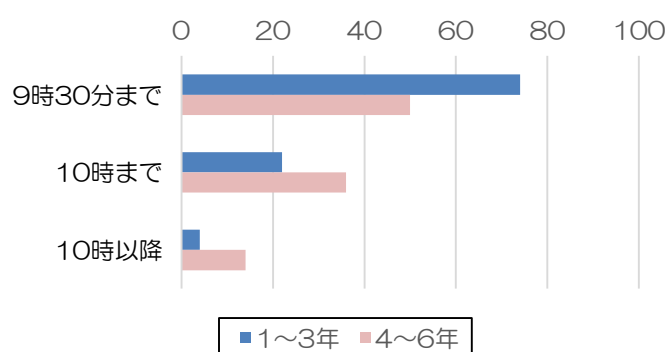
低学年、高学年ともに、平日に10時以降の就寝がみられます。なかには、11時を過ぎて寝る児童も…



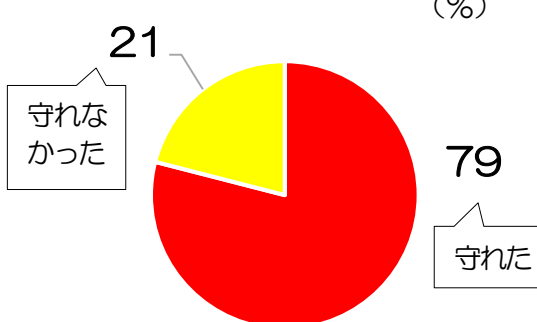
寝る時刻 (%)



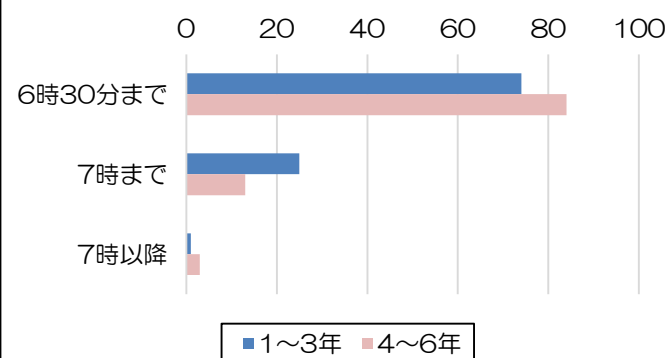
何時までに寝ていますか



起きる時刻 (%)



何時までに起きていますか



何時に起きていますの？

7時を過ぎての起床もみられます。これで朝の支度はじゅうぶんできますか？

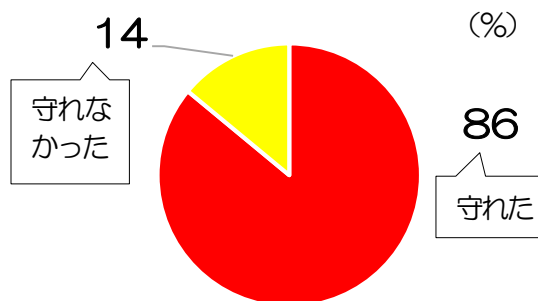


テレビやゲームの時間はどのくらい？

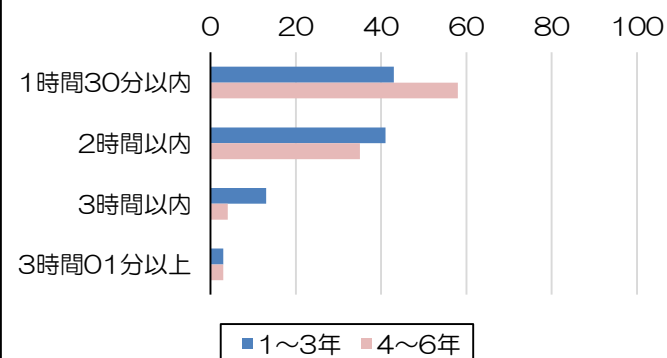
平日4時間以上のメディア視聴もみられます。だいじょうぶですか？



テレビ・ゲームの時間 (%)



テレビやゲームの時間はどのくらいですか



『スマホネック』が成長に影響しています。



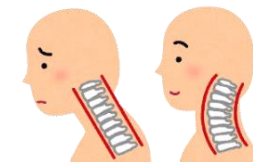
首の曲がる角度が大きくなると、首の骨にかかる負荷が増える



スマホやテレビ、ゲームをしている姿勢は、いつの間にか、頭が下がった姿勢になっています。スマホネックはストレートネックの症状のひとつで、60度も傾くと、首に約30キログラム(小学3年生の1人分の平均体重)が乗っている状態になります。

頭が下がると、骨や筋肉がいたみやすくなり、成長の妨げになります。歯のかみ合わせにも大きな影響があると言われ、成長期の健康に悪影響をもたらします。

ゲーム依存症は病気として、「ゲーム障害」という疾患として認められるようになりましたが、ネット利用の怖さなど、深刻な問題になっています。ぜひ、ご家庭で話題にしてみてください。



テレビ・ゲームの時間が、就寝・起床時刻と大きく関連しています。