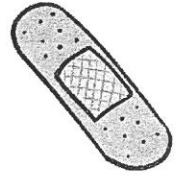




もおかっ子

ほけんつうしん

真岡市学校保健会 保健だより NO.2



ゲームやパソコンをやり過ぎると、心や体に影響が出てきます。現在、日本の子供たちの半数以上が「1日平均6時間以上（休日を含め）、電子映像メディアと接触している」という、世界一の“メディア漬け”に陥っているそうです。

では、どのような対策をとっていけばよいのでしょうか。

今回のテーマ

メディアによる「生活習慣の乱れ（自律神経の乱れ）の影響と対策」

生活習慣の乱れと自律神経

生活習慣には、生活リズム（睡眠・食事・運動）がかかわっています。

☆睡眠を奪われている子供たち☆

睡眠時間が足りないと、気力や体力、そして学力低下の要因になります。子供の身長伸びに関わる成長ホルモンは、寝入って最初の深い眠りの時間帯に最も多く分泌されます。すなわち“寝る子は育つ”のです。そして、規則的な寝起きをくり返すことが重要です。御家庭でも「早寝・早起き」の習慣化をお願いします。

小児期に必要な標準睡眠時間

年齢	睡眠時間
7歳	10時間30分
9歳	10時間00分
11歳	9時間30分
13歳	9時間15分

出典：成田奈緒子「早起きリズムで脳を育てる 脳・こころ からだの生三角形」

☆食事の内容が変わった、食卓の風景が変わった☆

食事は好きなものをただ食べればよいわけではなく、健康な体を維持し、病気を予防するために、バランスのよい食事をとることが大切です。テレビを見ながらの食卓では、家族の会話は消え、家族のそろわない孤独な食事では、子どもたちは心の栄養もとれません。時間のとれるときに、家族で食卓を囲み、一緒に楽しく味わって食べることをおすすめします。

☆遊び不足、運動不足☆

外遊びの時間が減っていることで、体力、運動能力の低下、コミュニケーション能力も育たない状態におかれています。外遊びなどで日常的に体を動かしたり、運動を習慣づけたりすることが必要です。

☆自律神経が育たない☆

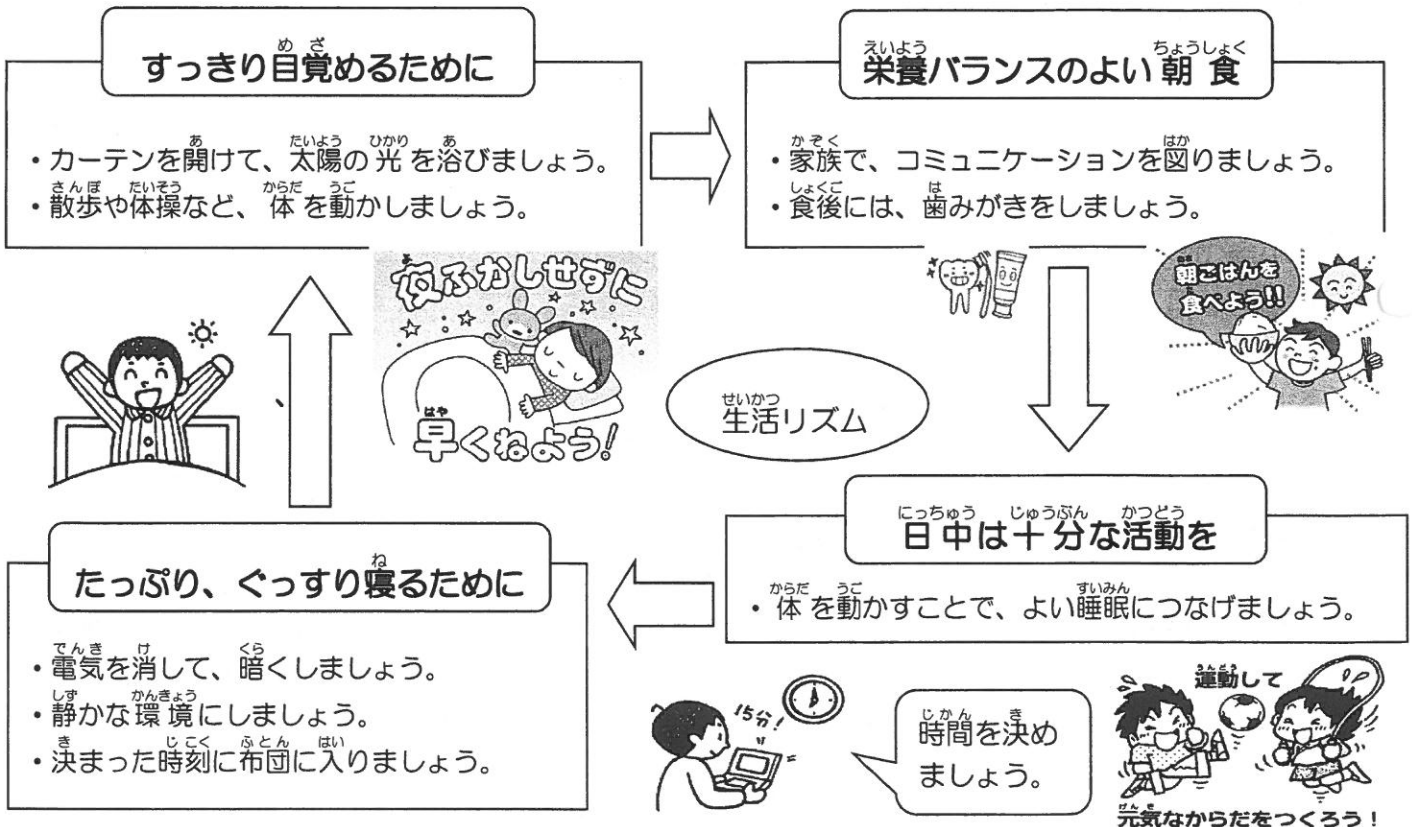
“メディア漬け”で外遊びが減り、エアコンの効いた部屋で過ごす時間が多くなるにつれて、自然に発達するといわれる自律神経系の機能にも異変がみられるようになっていきます。きちんと自律神経を育てるために、早寝・早起き・朝ごはん・外遊びを御家族みなさまで取り組んでいただけますようお願いいたします。

子どもと一緒に元気アップ7か条

- 第1条：親子でからだを動かそう
 - 第2条：休みの日には外で一緒に遊ぼう
 - 第3条：朝ごはんを食べよう
 - 第4条：楽しい食卓を演出しよう
 - 第5条：テレビを見る時間を決めよう
 - 第6条：夜型生活から抜け出そう
 - 第7条：1日1回家族で対話をしよう
- 出典：（財）日本レクリエーション協会「Touch!（タッチ!）」



生活習慣をととのえよう



〈参考・引用文献〉「メディア漬け」で壊れる子どもたち 清川輝基・内海裕美 共著 少年写真新聞社
 学校と家庭で育む子どもの生活習慣 改訂版 公益財団法人 日本学校保健会