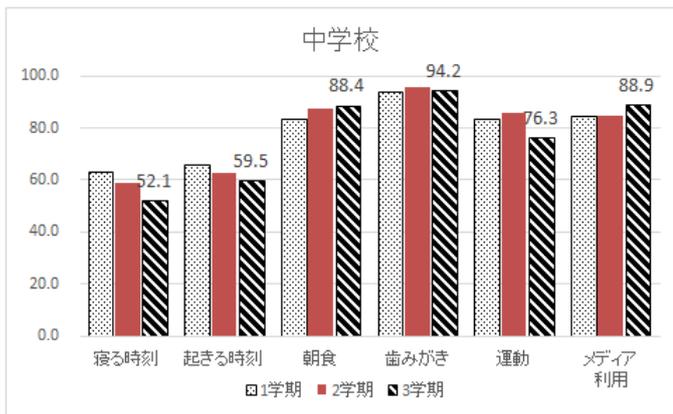
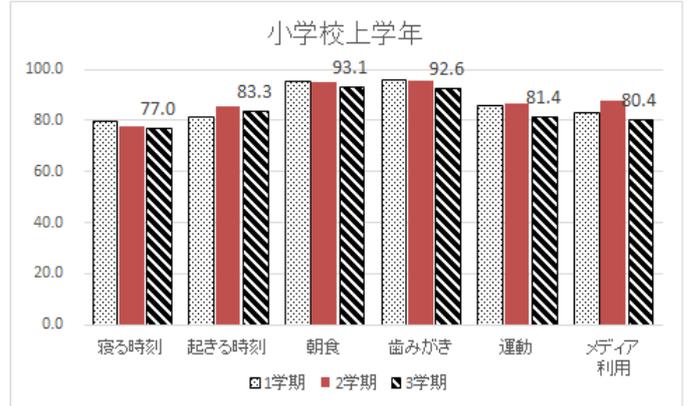
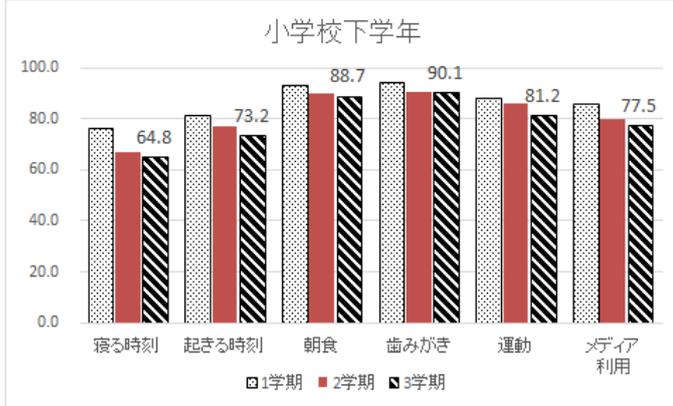


# こっぺる



## ～振り返ってみよう！自分の生活習慣を・・・～

今年度の「生活コントロールチャレンジ週間」の取組の様子について以下のグラフにまとめました。5日間の取組で○が4個以上ついた児童生徒の割合を示しています。1年間の締めくくりとなるこの時期に、もう一度今の生活習慣を見直してみませんか？



- 「寝る時刻」では、自分が決めた時刻までに就寝できていない児童生徒が徐々に増えています。自分で決めた時刻を意識して生活が送れるように、帰宅してから家での過ごし方について考えてみましょう。
- 「起きる時刻」では、朝すっきり目覚めることができない中学生が増加しているのが気になります。また、小学校下学年の「朝食」が低下したのは朝の目覚めと関係がありそうです。
- 「メディア利用」では、小学校上学年・下学年ともに3学期の数値が下がっています。一方で中学校では数値が上がっています。メディアと関わる時間が少しでも学習と向き合う時間に移行できた生徒が増えたことにつながると思います。

今年度も年3回の「生活コントロールチャレンジ週間」の取組にご協力いただきましてありがとうございました。

右図のように、頸城区では「頸城区版 望ましい生活リズムの子ども」を掲げ、子どもたちが主体的に判断して健康で活力のある生活を送る力を身につけてほしいと願っています。そこで、令和6年度も「睡眠」に重点を置き、毎学期、子どもたちが望ましい生活習慣が定着するように取り組んできました。大きな変化をみることはできませんでしたが、自分の生活リズムを少しでも変えてみようと思う児童生徒が増えてきています。

頸城区の児童生徒の健康課題である「就寝時刻が遅いこと」「デジタルメディアへの接触時間が長いこと」についてはこれからも継続的に働きかけていきたいと思っています。

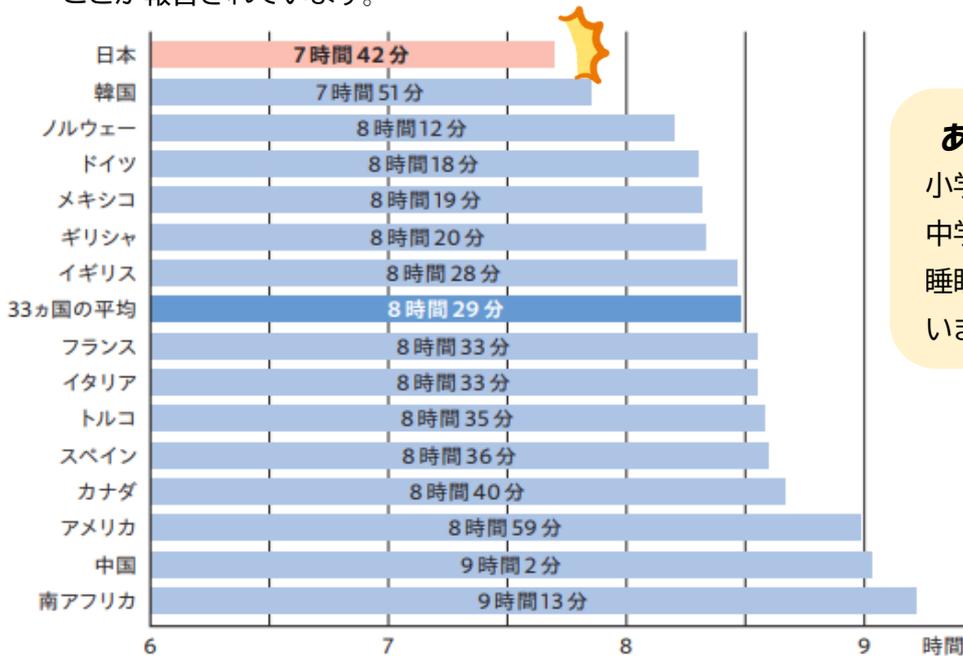
来年度も「生活コントロールチャレンジ週間」を軸にしながら、家庭・地域・学校が一緒になって健康教育に取り組んでいく予定です。どうぞ、よろしくお願いいたします。

### 頸城区版 望ましい生活リズムの子ども

- <寝る時刻>**  
小学1・2年生は9時までに  
小学3・4年生は9時30分までに  
小学5・6年生は10時までに  
中学生は11時までに寝ます！  
※めやすの時刻です。
- <起きる時刻>**  
6時30分までに起きます！
- <食事>**  
主食(ごはん・パン・麺等)とおかずをそろえて栄養バランスよく食べます。
- <歯みがき>**  
食後に、歯も歯肉もていねいにブラッシングします！
- <運動>**  
毎日、遊びや運動で体を動かしたり、家の手伝いをしたりします！
- <メディア利用>**  
★寝る30分前にはシャットダウンします。  
★メディアを使う時間を決めます。  
★使う前に約束事を決めて使います。

# 日本人の平均睡眠時間は短すぎる！！

経済協力開発機構(OECD)が行った調査では、日本人の平均睡眠時間は調査対象33カ国の中で最も短いことが報告されています。



## あなたの睡眠時間は何時間??

小学生は9~12時間

中学生は8~10時間

睡眠時間を確保すると良いと言われています。



厚生労働省「良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと解説書」より引用

睡眠が不足すると...

免疫力の低下

日中の眠気

意欲低下  
記憶力減退

## 快眠のためのポイント

### ① 光を浴びよう!

光を浴びると脳を覚醒させるホルモン『セロトニン』が分泌されます。眠くなるホルモン『メラトニン』は目覚めの日光を浴びてから 14 時間後に再分泌され、眠気を誘います。

### ② 運動をしよう!

日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで寝付きが促され、睡眠の質が高まります。お昼休みに体育館で運動したり、洗濯物やお風呂掃除、ぞうきんがけなど体を使うお手伝いをしたりするのがおすすめです。

### ③ 朝食は栄養バランスよく食べよう!

睡眠の質が悪い人は朝食を食べていないために「メラトニン」が作られていないことが多いです。ぐっすり眠るためにバランスの良い食事を心がけましょう。

いつもの主食にプラスして食べられる朝食のおかずやデザートを紹介します!

手軽に栄養バランスをよくする食品(一例)

ハム	ツナ缶	ゆで卵	納豆	冷ややっこ	プチトマト	きゅうり	枝豆	アボカド
チーズ	牛乳	ヨーグルト	ちくわ	ゆでブロッコリー	バナナ	キウイ		