

くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク

令和4年(2022年)
9月1日(木)~15日(木)

みんなで
取り組むモン!



©2010 熊本県 くまモン

できることから やってみよう!

～ 早ね・早おき・朝ごはん + デジタル機器との正しい付き合い方～

「くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク」の期間中、子供の心とからだの健康づくりについて考え、たくましく心豊かな熊本の子供を育むため、家庭、県内の認定こども園、幼稚園、保育所等、小学校、中学校、義務教育学校、特別支援学校が連携して、基本的な生活習慣を育成するための取組を一斉に実施します。

知っていますか? 必要な睡眠時間

6～13歳の子供が必要と考えられている望ましい睡眠時間は、9～11時間です。(National Sleep Foundation in USA 2015)

睡眠不足になると、「機嫌が悪い」「イライラする」「落ち込む」など気持ちのコントロールをうまくできないことがあります。

さらに、日中の眠気が増すことで、注意力が下がったり、勉強や運動を頑張れなかったりします。

♪睡眠時間が足りているか、チェックしてみよう♪

- ☐ 朝決まった時間に目が覚め、気分も良い
- ☐ 日中眠くなったり、ボーっとしたりすることはない
- ☐ 夜更かしをせず、毎日寝る時間が決まっている

睡眠が足りている子供には「起きた時に機嫌が良い」「日中眠そうにしていない」「休日の起きる時間が平日より2時間以上遅くはない」という傾向があります。

上の3つがチェックできていれば、睡眠時間が足りていると言えます。

※参考:小学生のための早寝早起朝ごはんガイド-保護者・指導者向け「早寝早起朝ごはん」全国協議会

[Q] 県内の子供たちが午後10時前就寝ができない理由として最も多く挙げられたものは?

[A] 家族の生活時間に合わせてしまい、
子供の寝る時刻が遅くなるから (全体の 64.9%)

※R3 熊本県就学前教育に係る実態調査より(0歳児から小3までの割合)

みなさんの家庭では、どんな工夫をしていますか?

リズムよく生活して健やかに! 「体内リズム」と「生活リズム」

体内リズムとは...

人間が健康に過ごすために欠かすことのできない「体内時計」が、太陽がのぼっている間は活動的に、沈んだら休息しなさい...と働きかけるものです。



「体内時計」とは...

一日単位で、睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などの変化をつかさどっている大切な機能で、光と関係があります。

「体内リズム」と「生活リズム」がズレると...

からだにとって、大きなストレス。
ズレによってからだと心のバランスが保てなくなると、しっかり活動することができなくなったり、感情が不安定になってしまったりします。

このズレをなくするためには... 「朝食をしっかりとること」が大切!

朝食を食べるためには、夕食の時間も大切です。夕食が遅いと朝ねぼうして時間がない、朝おなかが空いていなくて朝食を食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。からだと心にとって、快適なリズムを子供のうちにしっかり身体で覚えていくことが大切です。

※参考:農林水産省ホームページ

基本的な 生活習慣を 学ぼう!

動画で楽しく
学ぶモン!



©2010 熊本県 くまモン

1 正しく理解 睡眠の あれこれ(睡眠編)

発達段階に応じて十分な睡眠時間をとることなど、睡眠の正しい習慣に関することについて学びます!

[QRコード]



QRコードから
スマートフォン等で
講座を視聴できます!

2 デジタル機器との正しい 付き合い方(デジタル機器編)

スマートフォン等のデジタル機器の適切な使い方について、科学的知見を基に学びます!

[QRコード]



3 考えよう! スマホとの距離

スマートフォン等の使い過ぎを防ぐためのペアレンタルコントロールの活用について学びます!

[QRコード]



new

※「親の学び」オンデマンド講座 熊本県教育委員会 社会教育課 作成

田浦中学校 年 番 名前

自分の目標とする1日の生活時間をつくりましょう！

休みの日もしっかり目標を
もって生活しましょう！

自分の生活リズムをチェックしよう!

※目標が達成出来たら○、出来なかったら×をつけよう。
朝ごはんは食べた○、食べなかったら×をつけよう。

★頑張れたこと・頑張ろうと思ったこと

★お家の人から一言またはサイン

★先生から

20日に提出しよう!