

# 親子ふれあいだより

仙台市立芦口小学校

2023.2.10

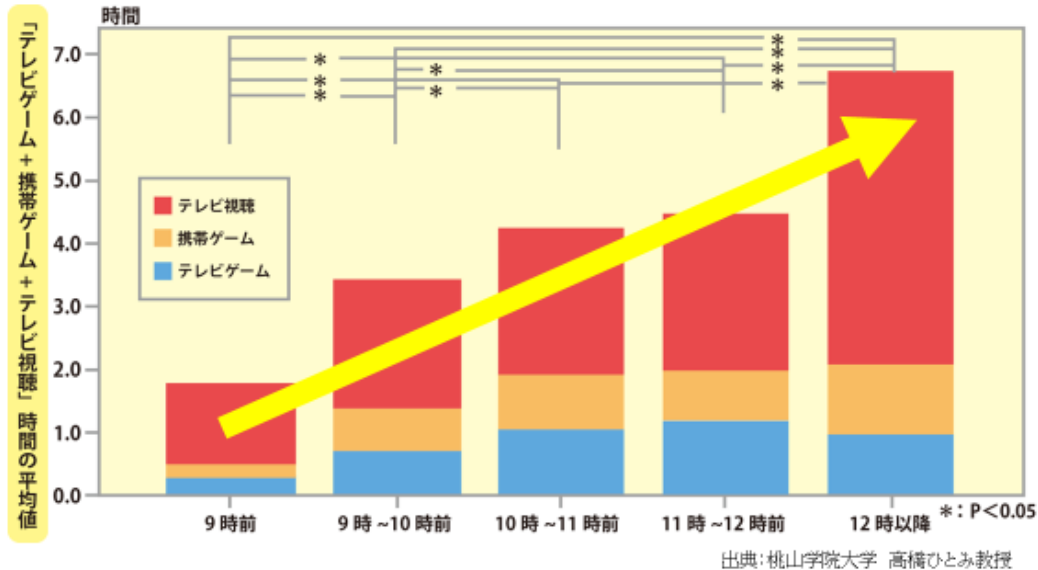
No.5

今年度も残すところあと2か月となりました。子供たちは新しい学年への期待を抱きながら、まとめの学習に励んでいます。

先日、新入学児童保護者会が開かれました。新1年生の保護者に向けて、睡眠時間をしっかり取ることや親子で過ごす時間が与える影響についてお話ししました。養護教諭から出された資料をご覧になり、親子ふれあい週間について再度考えていただく機会になればと思います。

2月の親子ふれあい週間 2月13日(月)～19日(日)

## 平日就寝時刻別の 「テレビゲーム+携帯ゲーム+テレビ視聴」時間



こちらは2006年の就寝時刻とメディア接触時間についてのデータです。就寝時刻が遅いほど、メディア接触時間が長いことがわかります。平日であれば起床時刻はほぼ同じ頃になると思われるので、メディアとの接触時間が長くなるほど睡眠時間が短くなってしまいます。

裏面もご覧ください

「寝る子は育つ」というように、睡眠は子供の脳や体を成長させる大切な働きがあります。睡眠時間を確保するために、次のようなことに気をつけてみてください。

## 睡眠時間を確保するポイント

- 朝、起きたら光を浴びる
- 日中は体を動かす
- 寝る1時間前にはメディア視聴をやめる
- 寝る前にすること（入浴、歯みがきなど）の流れを作る
- 寝る30分前には布団に入り部屋を暗くする
- 休日や長期休みも、決まった時間に自分で起きる



## 日本小児科医会からのメディアに関する5つの提言

1. 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
2. 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
3. すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
4. 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
5. 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。



メディアの長時間視聴が子供に与える問題として、コミュニケーションが取れない、落ち着きがない、無気力・無関心・体力の低下、視力の低下など、様々あります。コロナ禍以降、子供たちのメディア接触時間は急速に増え、学校でもGIGAスクール構想が実施され、授業や宿題でタブレットを使うようになっていきます。メディアとの接触をなくすことはほぼ不可能な時代になっている今、子供たちの健康を守るためにも大人が意識してメディアとの付き合い方を見直していければと思います。