



イメージキャラクター「くりりん」

かしこく なかよく げんきよく 葛葉だより



<https://www.city.mitsuke.niigata.jp/site/kuzumaki/>

E-mail kuzumaki@mitsuke-ngt.ed.jp

令和6年11月22(金)
見附市立葛巻小学校だより

Tel 0258-62-0689

Fax 0258-63-5017

No.368



4年生 防災スクール



3年生 テニス指導

寝る子は育つ②

校長 白井 敦

暦は11月下旬を迎え、今年も残すところ約一月となりました。先般の「くずはフェスティバル」には地域、保護者の皆様からたくさんご来校いただき、子どもたちの頑張りに温かい拍手と声援をいただきました。誠にありがとうございます。子どもたちは、多くの方々から称賛されたことで、さらに自己肯定感が上がってきたことと思います。今後とも子どもたちへの励ましと称賛をよろしくお願いいたします。

さて、今回は先月に引き続いて睡眠の大切さについてです。今回は「メディアとの付き合い方」です。

葛巻小学校では平日のメディア視聴時間は2時間以内にしようと呼びかけています。その訳は、メディア視聴時間と学力の間には明確な相関関係があり、メディア視聴時間が短い子どもほど、高学力だからです。では葛巻小学校の実態はどうでしょう。今年7月の児童アンケート結果では、全体の73%の子どもが2時間以内だと回答しました。まずまずの数値です。

一方脳科学では「メラトニン」と「ブルーライト」の関係が解明されています。「メラトニン」は私たちが眠りに誘う睡眠ホルモン。起床後14~16時間後に増加し眠くなります。ところが「ブルーライト」はその生成を抑制させます。「メラトニン」には、抗酸化作用やコレステロール低下作用、ストレス緩和作用などもあることから、「メラトニン」の生成量が抑えられることは将来の健康リスクに直結し、決して望ましいことではありません。可能な限りブルーライトを見つめる時間を減らすことが肝心です。

では、どのようにしてメディアコントロールをすればいいのでしょうか。ポイントは「使用時間」と「使用時間帯」を決めることです。「使用時間」は1日2時間。可能ならば1日1時間が理想といわれています。「使用時間帯」は寝る1時間前に止めること。そして肝心なのは、この行動を起こすのが子どもたち自身だということです。

でも、行動を変えることはなかなか難しいこと。そこで、「使わなければならない場面」と「使わなくてもよい場面」を区別することが大切になってきます。使わなくてもよい場面はメディアを親に預けるなど、手元に置かないことでコントロールします。少しでもできたら自分を褒め、自信につなげます。

では、保護者や教師などの周りの大人は何をすればいいのでしょうか。それは「見守りと励まし」です。メディアコントロールの必然性を感じさせ、少しずつ実践できるように励ますとともに、十分眠ることが気持ちのいいことだと実感させること。そして、「自立の道を歩んでいるんだよ」と行為の価値付けをすることが重要な役割です。

次回は、「よりよい生活リズムづくり」についてご紹介します

