メディア機器が与える影響

スマホやタブレットなど、メディアの長時間利用の影響は？

- 視力の低下、近視が進む
- スマホ老眼
- 内斜視
- ドライアイ
- 運動機会の減少
- 集中力低下
- 睡眠の質の低下　など



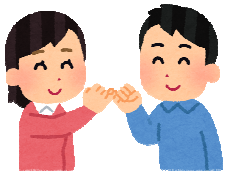
メディアとの上手な付き合い方

チャットやSNSだけではなく、ゲーム機の通信機能を介してもあらゆる人とつながることができます。便利ではありますが危険も伴います。お子さんと一緒に家族でルールを決めましょう。

＜ルールづくりのポイント＞

①使用時間を決める
②使用場所を決める
③課金やチャージの限度額を決める
④情報発信の制限・個人情報の保護
⑤困った時には、相談する

※保護者自身も使い方に注意しましょう



体を動かすと いいことがいっぱい！

① 習慣的に運動を行うことで、寝つきが良くなり、睡眠の質が高まります
② 昼間に外遊びや散歩などの活動を行うと、視力の低下を防ぐ効果があります
③ 外で遊ぶことで、子どもたちの情緒が解放され、ストレスが軽減されます
④ 運動は体力をつけるために役立ちます
⑤ 運動を通して他の子との交流が増え、社会性が育まれます



元気な学校生活を送るために、
入学前から生活リズムを整えましょう！

子どもの健康に関するご相談は・・・
- 蒲郡市立小学校　養護教諭
- 蒲郡市立義務教育学校　養護教諭
- 蒲郡市教育委員会　学校教育課
  TEL 0533−66−1165
- 蒲郡市保健センター
  TEL 0533−67−1151

令和８年度改訂版

家族と改善！生活リズム

小学生編



蒲郡市学校保健会

お子さんの生活リズムをチェックしてみましょう！

- □ 朝は６時３０分頃までに起きている
- □ 朝は自分で起きることができる
- □ 朝の目覚めはよい
- □ 毎日朝ごはんを食べている
- □ 朝と夜はかならず歯をみがいている
- □ 毎日体を動かしている
- □ 夜ごはんは寝る２時間前に済ませている
- □ 寝る１時間前には、メディア機器の使用をやめている
- □ 夜は８時３０分頃までに寝ている
- □ 寝つきはよい方である

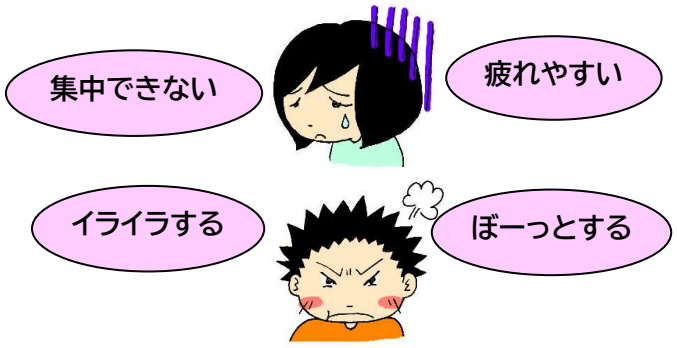
判　　定

「はい」と答えた数は？

８個以上	生活リズムは、ばっちりです
５～７個	生活リズムを見直しましょう
０～４個	生活リズムが心配です

生活リズムがくずれると・・・

心や体の健康が保てなくなってしまうことがあるだけでなく、学習や体の成長にも影響する可能性があります。



健やかな体をつくる睡眠６か条

① 毎日、同じ時刻に起きる

- 毎朝の早起きが早寝につながります
- 休日も平日と同じ時間に起きましょう

② 朝の光で体内時計をスイッチオン

- 目覚めたら日光を浴びましょう。起床後、約 15 時間後に眠りの準備が始まります

③ よい睡眠には食事と運動習慣

- 朝食でタンパク質をとると、体内時計調整作用がある「メラトニン」の生成が進みます
  体内時計が整うと、睡眠の質がよくなります
- 運動習慣は眠りを深くします

④ 就寝前はメディア機器の使用を控える

- メディア機器から発せられるブルーライトは、入眠や睡眠の質に影響を与えます

⑤ 就寝前のリラックスタイムをつくる

- ゆったりと読書や音楽、ぬるめの入浴、軽いストレッチもおすすめです
- 入浴後、２時間以内に布団に入りましょう

⑥ 年齢に応じた睡眠時間の確保を

- 必要な睡眠時間は年齢ごとに異なります
- 日中の強い眠気は睡眠不足の証拠です

小学生は9～12時間の睡眠が推奨されています！



朝食の大切さ

① 脳にエネルギーを与え、集中力が高まる
② 体温を上げ、身体機能が活性化される
③ 腸の活動を促し、排便の習慣がつく
④ 唾液の分泌を促し、むし歯の予防につながる
⑤ ストレスホルモンの分泌を抑制する

３色の食品群をバランスよく食べよう！

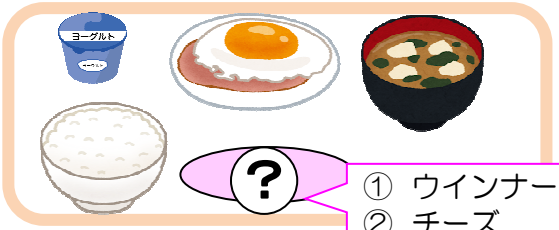
赤　体をつくるもとになる
肉類・魚・卵・牛乳・乳製品・豆など

黄　エネルギーのもとになる
米・パン・麺類・いも・油など

緑　体の調子を整えるもとになる
野菜類・果物類・きのこなど

◇ 朝ごはんクイズ

何を足すと３色のバランスがよくなるでしょう？



① ウインナー
② チーズ
③ 野菜サラダ

クイズの答え

③ 野菜サラダ（緑の食品群）
『緑の食品群』の食べ物は、病気の菌やウイルスと戦う力を高めます。忙しい朝は、ミニトマトやバナナなど、簡単に用意できる食品を上手に活用しましょう。野菜を多くとることができる、具だくさんのみそ汁もおすすめです。