メディア機器が心身に与える影響

◆体への影響

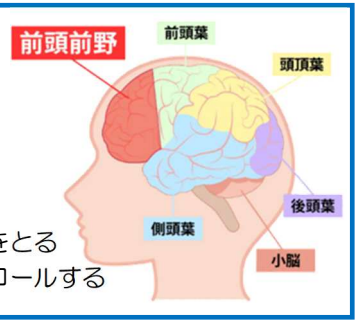
メディア機器からは、刺激がとても強い光が出ます。目そのものを痛めるだけでなく、人間の「体内時計」を狂わせます。メディア機器を利用した後に寝つきが悪くなる、睡眠の質が悪くなるなど、睡眠習慣にも大きな影響があります。

◆脳への影響

メディア機器を使用している間「前頭前野」は、ほとんど活動していません。メディア機器の長時間利用で前頭前野の機能が衰える可能性があります。

＜前頭前野の働き＞

- 考える
- 記憶する
- 応用する
- 集中する
- やる気を出す
- コミュニケーションをとる
- 行動や感情をコントロールする



◆心への影響

メディア機器からの情報は、人間の脳にとって処理しきれないほど膨大です。情報を処理しきれなくなった脳は疲労し、常にストレスを抱えた状態となります。その結果、集中力が低下したり、感情のコントロールがしにくくなったりします。

メディア機器の長時間利用は避け、ルールを決めて、上手に付き合っていきましょう。

参考文献：子どもの 電子スクリーン症候群
ESS リセット研究会　学校向け資料より

保護者のみなさまへ

◆健やかな体の成長のために

成長期にある中学生にとって、睡眠は心と体の成長に欠かせないものです。十分な睡眠をとるからこそ、日中の活動も思い切りできます。

学習量の多さや塾、習い事などの影響で、十分な睡眠時間を確保することが難しい日もあると思いますが、子どもたちの健やかな成長のために、健康的な生活習慣を育てていきましょう。

◆健やかな心の成長のために

心も体も大きく成長する時期です。自分を見つめ、周りとの関わり方を模索する中で、心の揺れ動きが見られることがあります。



- **うまくいかずに落ち込む**
- **挫折を経験する**
- **言葉や態度が不安定になる**

こうした姿は、心が成長しようとしている証でもあります。ご家庭では温かく見守りながら、必要なときにそっと寄り添っていただければと思います。家庭・学校・地域が協力して、子どもたちの成長を一緒に支えていきましょう。

子どもの健康に関するご相談は・・・

- 蒲郡市立中学校　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

自分で管理！生活リズム

中学生編



蒲郡市学校保健会

生活リズムをチェックしてみよう！

- □　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時間前にすませている
- □　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 10 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



睡眠が学習にもたらす効果

- 集中力が高まり、ケアレスミスが減る
- 思考力や判断力が高まり、問題に集中できる
- 記憶の整理が行われ、学習が定着しやすい

中学生には**８～１０時間の睡眠**が推奨されています。学習効果を上げるためにも、十分な睡眠を心がけましょう。

よりよい睡眠のおすすめ６か条

①　朝起きたら日光を浴び、朝食をとる

- 日光を浴びた約１５時間後、メラトニンが分泌されて睡眠を促します
- 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

②　日中に適度な運動をする

- 運動習慣がある人は寝つきが良く、深い睡眠（ノンレム睡眠）が得られやすくなります

③　就寝の１～2 時間前には入浴する

- 入浴１～２時間後に急速に体温が下がることで、自然と体は眠くなります

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

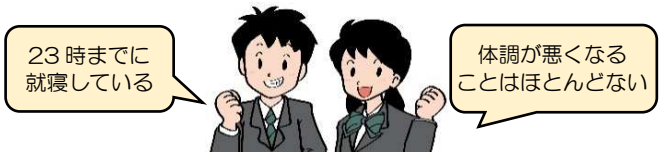
⑤　部屋の環境を整える

- 暗く静かで、朝まで心地よい温度が大切です

⑥　学校がない日も同じ時間に布団に入る

- 同じ時刻に寝ることで、体内時計が正しく働き、気持ちが安定します

ストレスを感じにくい生徒のうち「約8割」にみられた傾向



蒲郡市内中学生 230 名のアンケート結果（R7）から、「十分な睡眠をとることがストレスの軽減につながる」「ストレスが少ないと体調不良になりにくい」傾向がみられました。活気ある生活を送るためにも、睡眠はとても大切かもしれません。

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

蒲郡市内の中学校では、
２学年で８０％を下回る結果となっています。

朝ごはん 50 日チャレンジ達成率

（令和７年度 蒲郡市内中学校７校調査結果）

学　年	達成率
１年生	79.3%
２年生	81.5%
３年生	76.4%



五大栄養素をバランスよくとろう！

栄 養 素	主な食品	役　割
炭水化物	ごはん、パン 麺、芋類	エネルギー源になる
脂　質	バター、油 マヨネーズ	エネルギー源、体を守る ビタミン吸収を助ける
たんぱく質	肉、魚、卵 豆腐、納豆	筋肉や臓器 血液のもとになる
無機質	牛乳、チーズ 海藻、小魚	骨や歯をつくる
ビタミン	野菜、果物 きのこ	体の調子を整える