



上越市立
八千浦小学校
2024.12.24
No.9

冬も元気に過ごしましょう！

現在上越市管内では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ感染症、手足口病、感染性胃腸炎等、様々な感染症が流行中です。ですが、この2学期、八千浦小学校では一度も学校閉鎖や学年閉鎖をせず、最後まで乗り切ることができました。日頃より、子どもたちの様子をよく見て、対応してくださっているおかげです。ありがとうございます。ぜひこの調子で3学期も乗り切ってほしいと思います。

引き続き、日々の健康観察と、感染症対策（うがい、手洗い、必要に応じたマスク着用、人混みを避けて外出、等）をお願いいたします。

また、マスク・ハンカチ・ポケットティッシュは、毎日必要ですので、ランドセルに常備するなど、3学期も忘れずご準備をお願いいたします。寒い日が続きますので、防寒対策も併せてお願いいたします。

カゼひいたかも…早めの対応が大切

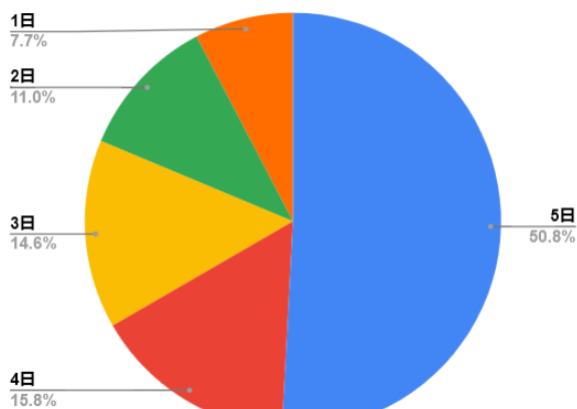


- 調子が悪いと感じたら無理せず休養
- 水分と栄養をしっかりと取る
- 外出はひかえる
- 熱が高いときは病院へ

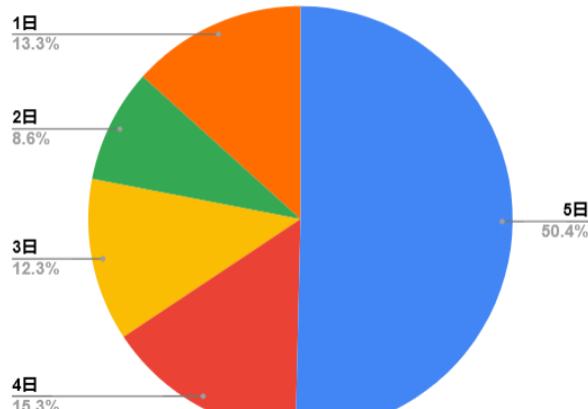
元気アップウィーク 取組結果

【2学期(9~12月)元気アップウィーク 全校児童の平均】

『就寝時刻を守れた日数』



『メディア利用時間を守れた日数』



毎月、元気アップウィークにご協力くださり、ありがとうございます。

2学期の結果をまとめたところ、とても面白い結果が表れました。取組項目5項目のうち、特に課題として挙げられる『就寝時刻』と『メディア利用時間』(上の表)について、数値(%)がとても似ていることが分かりました。(※0日はノーカウントです。)

以下、分析した結果です。（※ChatGPT に分析を依頼し、編集しました。）

小学生の就寝時刻とメディア利用時間には密接な関係があると考えられています。以下、主なポイントです↓



1. メディア利用時間の増加が就寝時刻を遅らせる

- テレビ視聴やスマホ、タブレットの使用時間が長いほど、子どもの就寝時刻が遅くなる傾向があります。
- 特に寝る直前の画面使用は、体内時計に影響を与えるブルーライトの影響で眠気のホルモン（メラトニン）の分泌が抑制され、入眠が遅れることがわかっています。



2. メディア利用が睡眠時間を短縮する

- メディア利用時間が増えると、睡眠に充てる時間が減少し、全体の睡眠時間が不足する傾向にあります。

3. 生活リズムの乱れ

- メディア利用が長時間化すると、寝る前にリラックスする時間が減り、就寝時刻が遅れることで朝起きられなくなるなど、生活リズムが乱れやすくなります。



4. 学力や健康への影響

- 睡眠時間が短くなることで、学力低下や集中力の低下、さらには心身の健康にも悪影響を及ぼす可能性があります。



5. 保護者の関与とルール的重要性

- メディア利用の時間を制限する家庭ルールがある場合、就寝時刻が規則的になる傾向があります。
- 保護者の監督や「スクリーンオフ時間」を設けることで、就寝時刻を適正化する手助けが可能です。

6. メディア利用と心理的影響

- 寝る前のゲームや動画視聴は脳を覚醒させるため、スムーズな入眠を妨げます。特に刺激の強いコンテンツはリラックスを妨げる要因となります。

7. 学年による違い

- 年齢が上がるにつれメディア利用時間が増える傾向があり、就寝時刻も遅れることが観察されています。

改善策

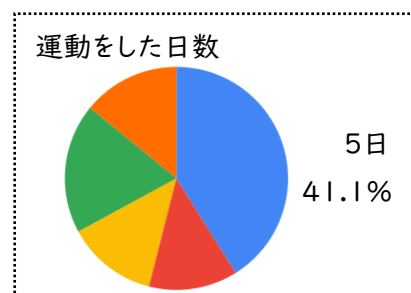
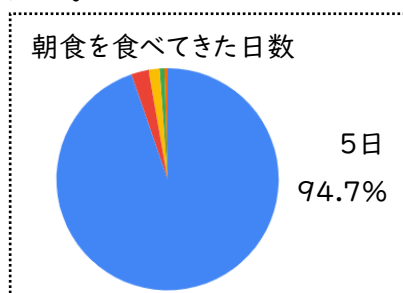
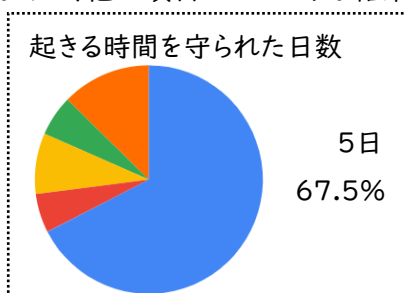
★寝る前1時間はメディアを使用しない！

★メディアの使用時間を適切に制限し、子どもが規則的な生活を送れるよう支援する！

★家庭全体で「早寝早起き」を意識した生活習慣を実践する！



ちなみに、他の項目はこのような結果でした。



3学期も引き続き、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

水筒持参について

ご家庭によって、水筒を持参している児童がいるかと思います。日々のご準備、ありがとうございます。夏季は熱中症対策のために全校に持参をお願いしていましたが、冬季は持参しなくてもよいです。

保健関係 今後の予定

【1月】 9日(木)・10日(金) 発育測定

学期明け、体操着の用意を
お願いいたします!

15日(水) 衛生検査・フッ化物洗口再開

17日(金) 13:05~体育館にて「八千浦学園ライフスタイル」改訂版の説明

温かい服装でお越しください。

【毎月】 元気アップウィーク

健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか? 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ☐ ぐっすり眠る
- ☐ 朝ごはんを食べる
- ☐ 適度に体を動かす
- ☐ 食事のバランスに気をつける
- ☐ 生活リズムを整える
- ☐ 夜更かしをしない
- ☐ 寝る前にゲームやパソコンは使わない

今年もお世話になりました。

来年もよろしくお願いいたします。