

おひさま



藤岡小学校

教育相談だより NO.7
令和3年12月10日

初冬の候、いかがお過ごしでしょうか。2学期も残すところあと少しですが、子どもたちは、学習のまとめに取り組んでいます。普段は規則正しい生活をしていますが、冬休みになり、特に年末年始には生活リズムが崩れてしまうことが心配されます。今回は、「睡眠とデジタル機器」について考えてみようと思います。

1 睡眠の大切さと睡眠不足について

睡眠は子どもの脳をつくり、育てます。6歳～12歳では8～10時間の睡眠が必要と言われていたところが、睡眠が不足すると、次のような悪影響があります。

乳幼児・就学前児童期

- 話を集中して聞くことができない
- 攻撃性が目立つ
- 持続力がない
- 不安、かんしゃく
- 細かい作業が苦手

小学生～中学生くらい

- 記憶・学習能力の低下
- 注意・集中困難
- 社会性の低下
- 落ち着きのなさ
- 不安、抑うつ など



2 ブルーライトと睡眠障害



(ブルーライトとは、パソコン・スマホ・LED照明等の光)

ブルーライトは、目から入ると

- ① 睡眠-覚醒リズムを作り出している体内時計の中核に直接入り、リズムを乱します。
- ② メラトニンの分泌を抑制し入眠を困難にさせ、睡眠の質を低下させます。

*特に子どもは水晶体のブルーライト透過率が成人より高く、影響を受けやすいそうです。注意しましょう。

3 デジタル機器依存による脳への悪影響

ゲームやスマホを長時間使用することによる脳への悪影響も報告されています。ゲームをしている時は脳の視覚野のみが活性化され、前頭葉の血流が低下し、前頭葉の機能も低下します。

前頭葉には、次のような大切な機能があります。

《前頭葉の機能》

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

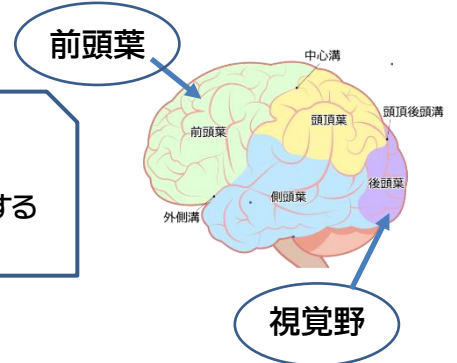
そこで

挑戦しませんか？ デジタル・デドックス

デジタル機器に触れない時間を意図的に作ること

《 デジタル・デドックスの効果 》

- ♡ 気持ちがすっきりする
- ♡ ストレスが減る
- ♡ 怒り、攻撃性が低下する
- ♡ 睡眠の質がよくなる
- ♡ 想像力(創造力)が高まる



子どもには、睡眠9時間 パソコン・スマホ・タブレット2時間以内 外遊び1時間が理想!

