

『厚真町教育フォーラム』平成27年1月17日(土)開催予定 ～学校・家庭・地域が連携して創る厚真の教育をめざして～

早寝・早起きで、健やかな心と体を

「寝る子は育つ」と言われていますが、本町の子どもの睡眠時間がどうなっているか気になるところです。

一般に睡眠時間は、小学生であれば、9時間から10時間、中学生であれば、8時間から9時間くらいは必要と言われています。

下のグラフでも分かるように、学年が進むにつれ、寝る時刻が遅くなる傾向があります。小学校高学年では、10時～11時に寝る子どもが2割を越えています。中学生になると、さらに寝るのが遅くなり、11時から12時に寝る生徒の割合が3割以上にもなっています。

子どもたちは、下校後、少年団や習い事などに通ったり、また家庭学習もしなければなりません。忙しい子どもたちですので、家に帰ってから寝るまでの限られた時間を有効に使うことが大切です。

しかし、アンケート調査によると、平日、テレビやビデオ等を2時間以上利用している子どもが約23%、携帯電話やスマートフォンを持っている子どもで、1時間以上使用している割合は約30%です。

テレビやゲームなどで、睡眠時間や勉強時間が削られているお子さんもいるようです。

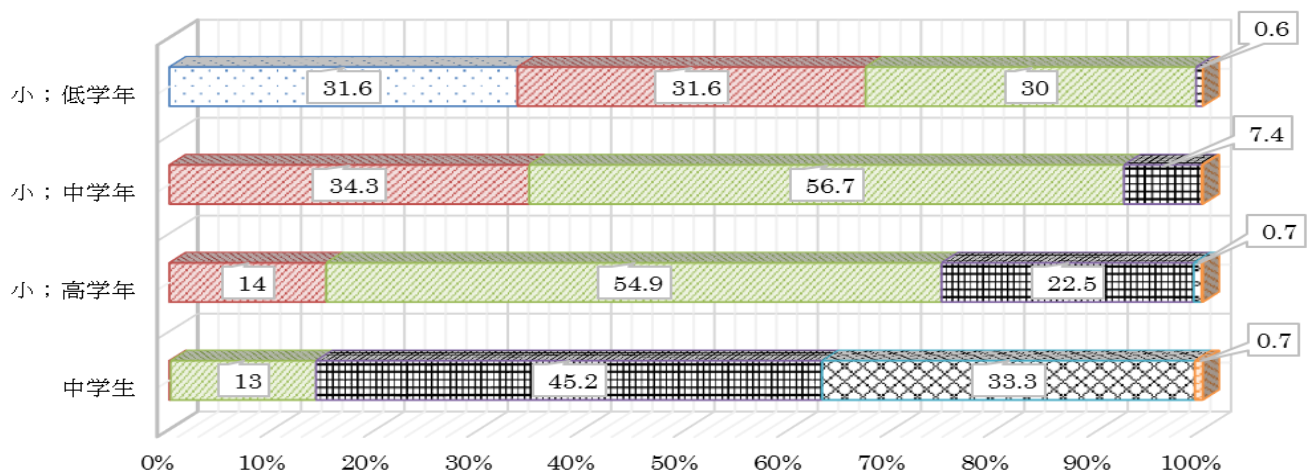
睡眠と脳の働きについては、次のようなことが指摘されています。

「夜ふかしをすると、成長ホルモンがたくさん出なくなるばかりか、睡眠時間が減ることで、レム睡眠という浅い眠りの回数が減ってしまいます。レム睡眠(浅い眠り)の間に、脳は昼間に勉強したことや経験したことを復習して、記憶として書き込んでいきます。レム睡眠の回数が減ると、せっかく勉強したことが記憶に残りません。」(川島隆太東北大学教授、「元気な脳が君たちの未来をひらく」より)

テレビを見る時間など、お子さんと一緒にルールを作り、夜ふかしを防ぎ、適切な睡眠時間を確保できるようにしたいものです。

『学校のある日は、何時ごろ寝ますか』

□ 8時前 ■ 8～9時 ▨ 9～10時 ▩ 10～11時 ▤ 11～12時 ▥ 12時以降



エレンさんの英会話教室を開講します

アメリカ出身の町ALT(外国語指導助手)エレン・マリアノさんによる1月から3月期の英会話教室の受講生を募集します。

エレンさんは今年9月に日本に来たばかり。楽しく国際交流をしながら仲良くなりましょう♪

日 程 1月13日【火】から3月31日【火】

毎週火曜日 午後6時から7時

場 所 青少年センター2階 研修室

対 象 英会話に興味のある中学生以上の町民の方

内 容 英会話や筆記を交えながら、外国の文化や生活習慣等について学びます。

申込み 教育委員会 社会教育グループ

問合せ Tel27-2495 担当:辻

※受講を希望される方は、必ず申込みをしてください。

