まもと 早ね・

令和7年(2025年) 8月25日(月)~ 9月15日(月)



子供の健やかな成長のために ~できることからはじめよう~

睡眠の重要性

○成長ホルモンの分泌 睡眠中に成長ホルモンが分泌され、心身の疲労 回復、けがの修復や再生がされます。

○記憶の定着

睡眠時には記憶の整理や記憶の固定、記憶を引 き出すための索引が作成されます。

▲睡眠不足が続くと・・・

日中の眠気や意欲低下、記憶力低下などの問題 を起こすだけでなく、体内ホルモン分泌や体温・血 圧の調節など、体の様々な機能に大きな影響を及 ぼします。

※「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来~睡眠リズムを整えよう!~」

デジタル機器との 付き合い方

◇寝る前の使用は控える

スマートフォンやゲーム機などのデジタル機器の液晶画 面の光には、ブルーライトという青くて強い光がふくまれ ているものもあります。これらの強い光を夜に浴びると睡 眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、なかな か眠れなくなったりします。

◇長時間の使用を控える

ブルーライトを含む光を発するデジタル機器は、目に近い 距離で使用することから、長時間の使用は身体への影響 が大きいと考えられます。

※「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来〜睡眠ノズムを整えよう!〜」 (文部科学省)より

家で取り組んでみませんか?~できることからチャレンジ!(例)

□ 生活リズムを見直す

みんなで「早寝・早起き」を意識し、健康的な生活習慣を身に付ける機会をつくる。

□ デジタル機器の使用について見直す

みんなデジタル機器の使用について話し合い、使用時間のルールを決める。

□ 寝る前の習慣を見直す

デジタル機器の使用を控え、代わりに読書やリラックスできる時間を設ける。

〈家でのチャレンジ〉

見てみよう! ~社会教育課「親の学び」オンデマンド講座~

正しく理解、睡眠の 回帰回 あれこれ(睡眠編) 高い

ついて学びます

発達段階に応じて十分な睡

眠時間をとることなど、睡眠

の正しい習慣に関することに

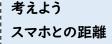


だしいデジタル機器 との付き合い方 (デジタル機器編)

びます



スマートフォン等のデジタル 機器の適切な使い方につ いて、科学的知見を基に学





スマートフォン等の使い過 ぎを防ぐためのペアレンタ ルコントロールについて学 びます

知って納得! 読書活動の効果



「読書活動により養われる カ」等について、クイズ等を 通して学ぶことができます

※「親の学び」オンデマンド講座 熊本県教育委員会 社会教育課 作成