ほけんだより

名張市立南中学校
令和元年７月

「子どもとの対話を大切にして、家庭での生活習慣・学習習慣・読書習慣の確立につなげましょう」の取り組みで、

５月９日～５月１６日の間に御協力いただきましたチェックシートから
現代病のスマホやゲームで困っている生徒が多いことが分かります！！

【携帯電話・スマートフォン・パソコン使用時のルール】の反省として

・スマホのゲームの時間をもう少し短くしよう。
・目が悪くなったのでゲームをひかえた。
・スマホ・ゲームを夜中もしていて寝ていないので困る。
・スマホをさわりすぎたりしてしまった。
・ゲームの時間を２時間以内を守ることができなかった。
・ゲームばかりしていて、あまり勉強ができなかった。
・ゲーム１時間は無理だった！！

また、大変参考にしたい取り組みがありましたので、ご紹介させていただきます。

【携帯電話・スマートフォン・パソコン使用時のルール】

・ごはん中スマホなし・リビングで使うこと
・２１時以降はさわらない
・２１時以降はユーチューブ禁止、２２時以降はＬＩＮＥ禁止
・宿題・自主勉強の時は、保護者に預ける。
・寝る前にスマホをさわらない。・モバイルデータは使わない。
・保護者に許可を得てから使う。
・自分の部屋にスマホを持ち込まない。
・夜は家の人にスマホをあずける。
・常にスマホを持って生活しているので、〇〇時以降は電源を切るにしてはどうか？
・ゲームの量を減らすために、遊ぶときは外で運動しないといけないと思った。
・寝る前にスマホをさわらない。
・スマホを持っていないので２１時までにはいつも寝る！！

中学生の理想の睡眠時間は！？

中学生が健康に生活するために
必要な睡眠時間は何時だと
思いますか？

日本人は睡眠不足！？
と言われています。

① **６時間以上**
② **８時間以上**
③ **９時間以上**

答えは、③の９時間以上です！！

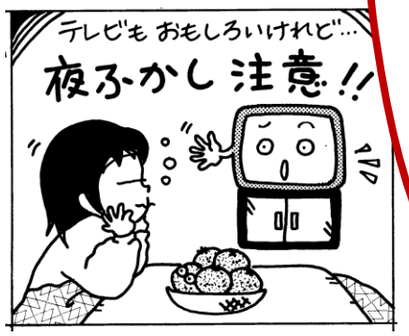
睡眠を９時間以上とれるように早く寝るようにしてください。

錦織圭選手は９時間・

ロナウド選手は８時間

レアル・マドリードの選手は

１２時間睡眠をとることもある。



バルセロナのエースのメッシ選手は

ロナウド選手よりもさらに2～3時間長く寝ている！！

人類史上最強の男として知られるウサイン・ボルト選手は「睡眠はこの上なく重要だ！！トレーニングを身体に吸収させるためには、身体を休めて回復させる必要がある！！」

「心を揺さぶる最高の言葉」偉人一覧より引用

＊学力向上のためにも睡眠時間が長い方が良い結果が出ている。

寝る子は育つ

半日寝ている！！