

## 全国・夜型の小学生6割！中学生は？

平成27年全国の「親と子の睡眠に関する調査」結果をご紹介します。

全国において、夜型の小学生は、61.3% 朝方の小学生は、38.7%との結果がでました。夜型の親は、44.2%で、夜型の親の子どもが夜型になる割合は、76.4%となり、親の生活が子どもに影響する傾向がうかがえました。

さらに、夜型の子どもは、朝型の子どもと比べ、勉強への意欲が18.6ポイントも低く、運動・スポーツへの意欲も10.2ポイント低くなるとのことです。

また、10時までに寝ると答えた生徒と、10時以降に寝ると答えた生徒では、以下のような傾向がみられました。

	10時までに寝る	10時以降に寝る
	49%	51%
自分のことが好き	58%	33%
なんでもないのでイライラする	22%	46%

睡眠の乱れと心身の不調には、一定の関係があることがデータ上で明らかになっています。これは、小学生のデータですが、中学生にも同じ傾向が見られることが予想されます。

また、5月13日夕方のニュースで、ゲーム依存の子どもたちの増加が取り上げられていました。ちょっとのつもりで始めたゲームが、いつの間にかやめられなくなり、2時間、3時間、そして、10時間という風に、自分ではコントロール不能となっていた高校生のインタビュー映像もありました。

日常生活への深刻な影響とともに、攻撃性が強まることが問題視され、以下のデータが示されました。

朝起きられない	75%
欠席・欠勤	59%
物を壊す	50%
家族に対する暴力	26%

そして、本人や家庭だけでは対処が難しい状況にまでなるケースも多く、専門医療機関での対策(入院も含め)が始まっているとの報道でした。

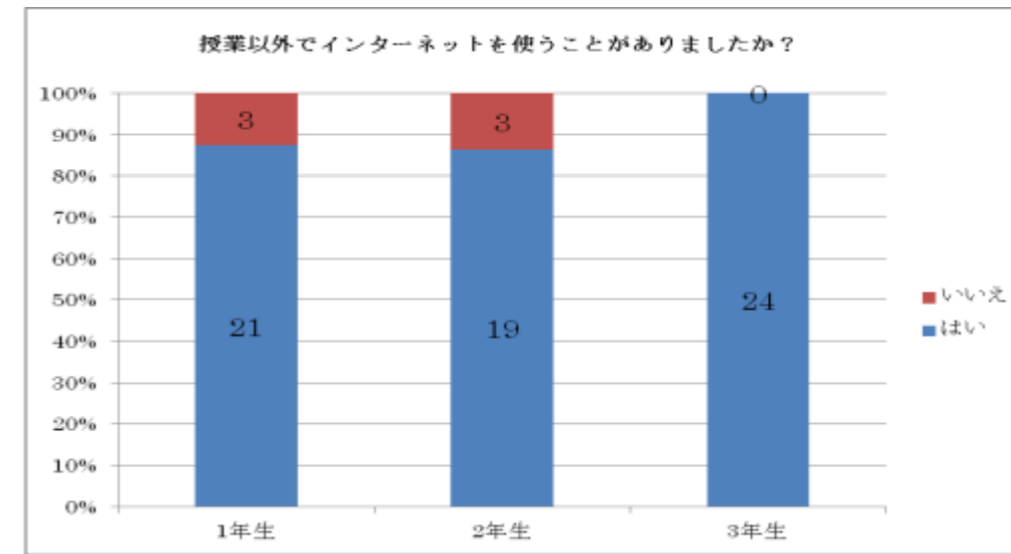
先日のPTA総会で、ネットに関するルール作りについてお願いをしましたが、ご家庭でのルール作りは進んでいますでしょうか。

子どもたちの健やかな成長のために、ゲーム依存やネット依存に陥らないように注意して見守っていかねばなりません。

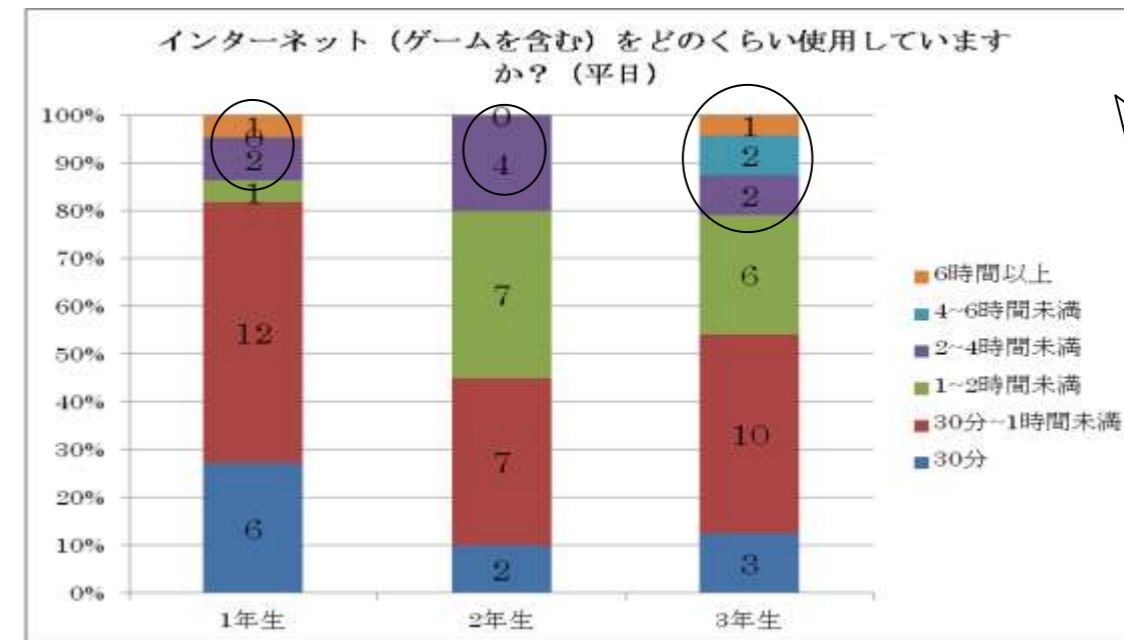
子どもたちには、自分の生活の時間をコントロールする力をつけて欲しいと考えています。しかし、大人の後押しがまだまだ必要な年齢でもあります。

ご理解を頂き、ご家庭で、ネット環境についてお話をいただき、ルールづくりの推進と徹底をお願い致します。

## 4月・「生活をよりよくするためのアンケート」結果



授業以外でネットを使う生徒が89%に上ります。子どもたちにとって、インターネットはもはや日常生活の一部となっていることがわかります。

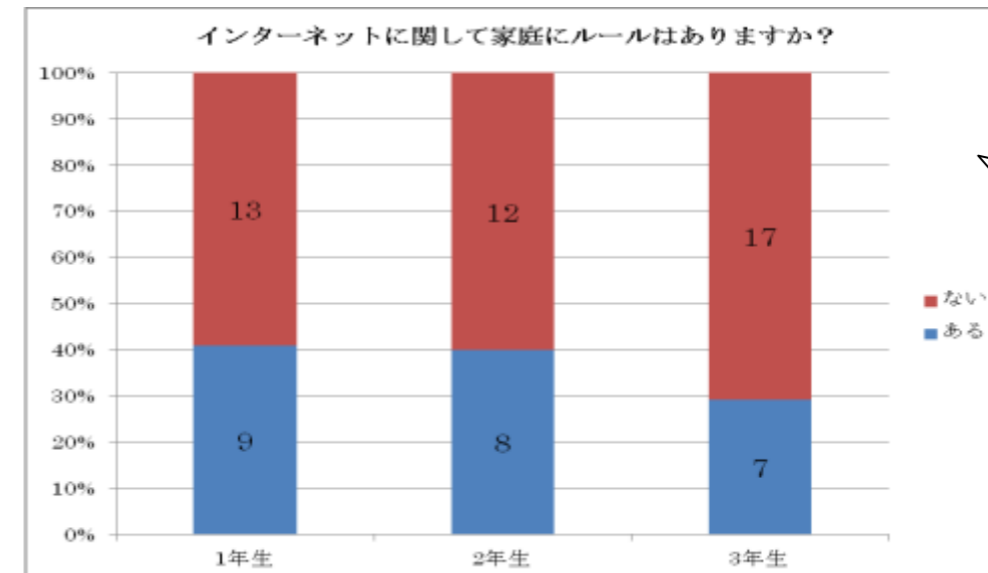


平日において、2時間以上ゲームをしている生徒が、12名います。(約17%)

中でも、4時間以上の生徒が4名・うち2名が6時間以上です。

部活を終えて帰宅し、食事・お風呂・宿題等を済ませたとして、就寝時間は・・・夜中2時以降？

早めの改善が必要です。



ネットが子どもたちの日常生活の一部となっている中で、ルールを作る必要性が高まっています。依存症から子どもたちを守る上で、ぜひ、親子で話しあう時間を設けてください。

