



「元気な心と体をつくる 睡眠指導」

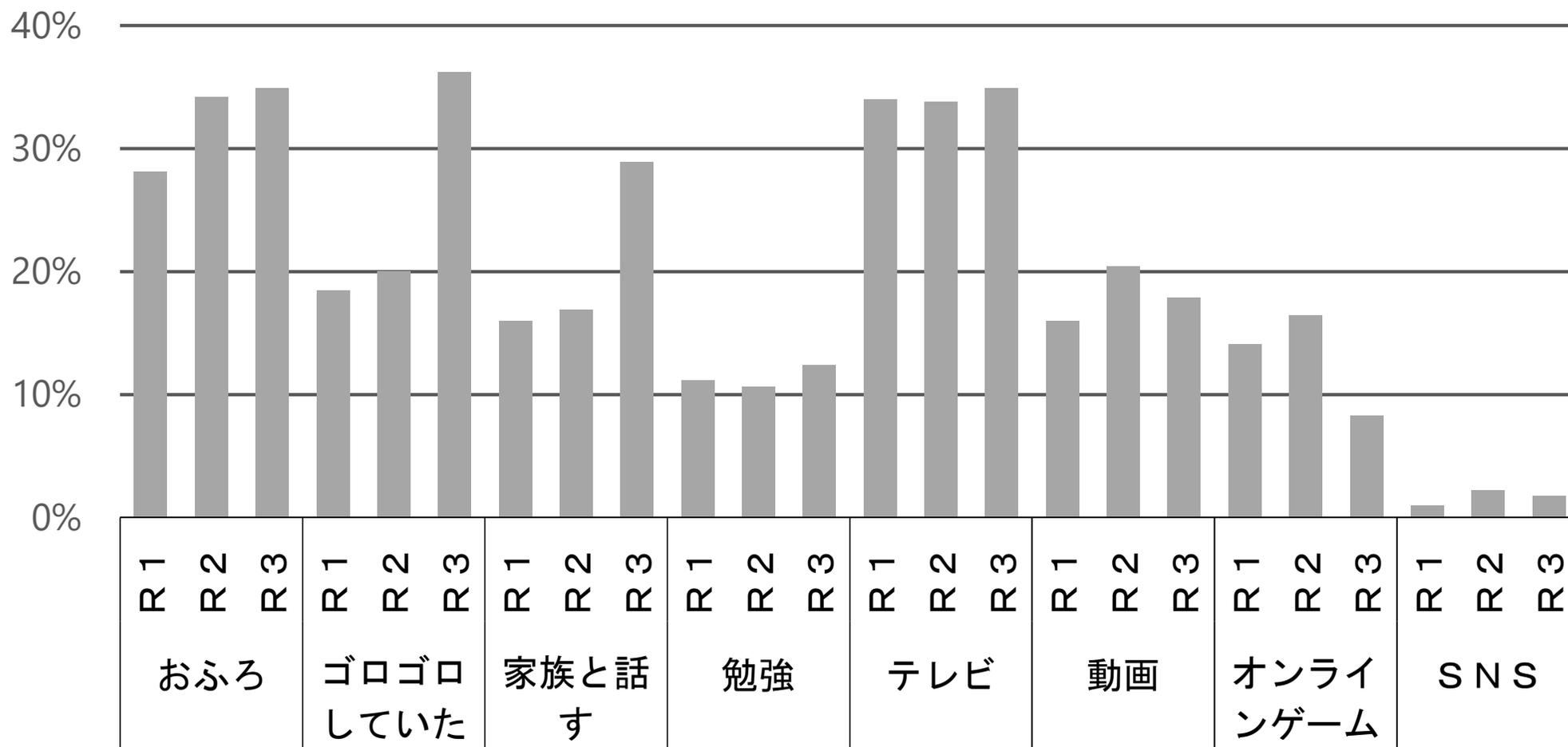
～成果と課題の提案～

●
御前崎市養護教諭研修会

2022.05.19

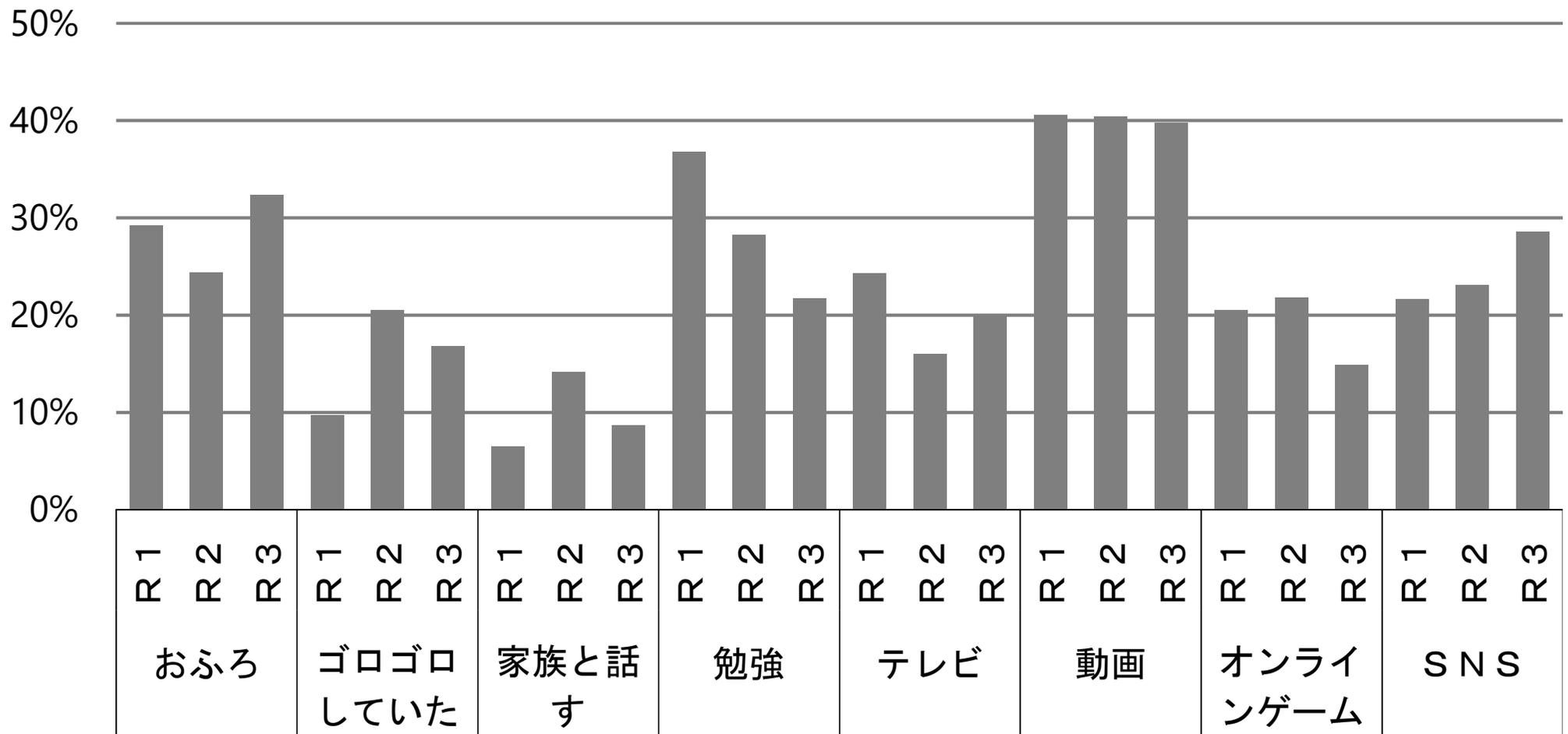
寝る 1 時間前に何をしていましたか？ 小4

(ねる 1 時間前にメディアをやめる)

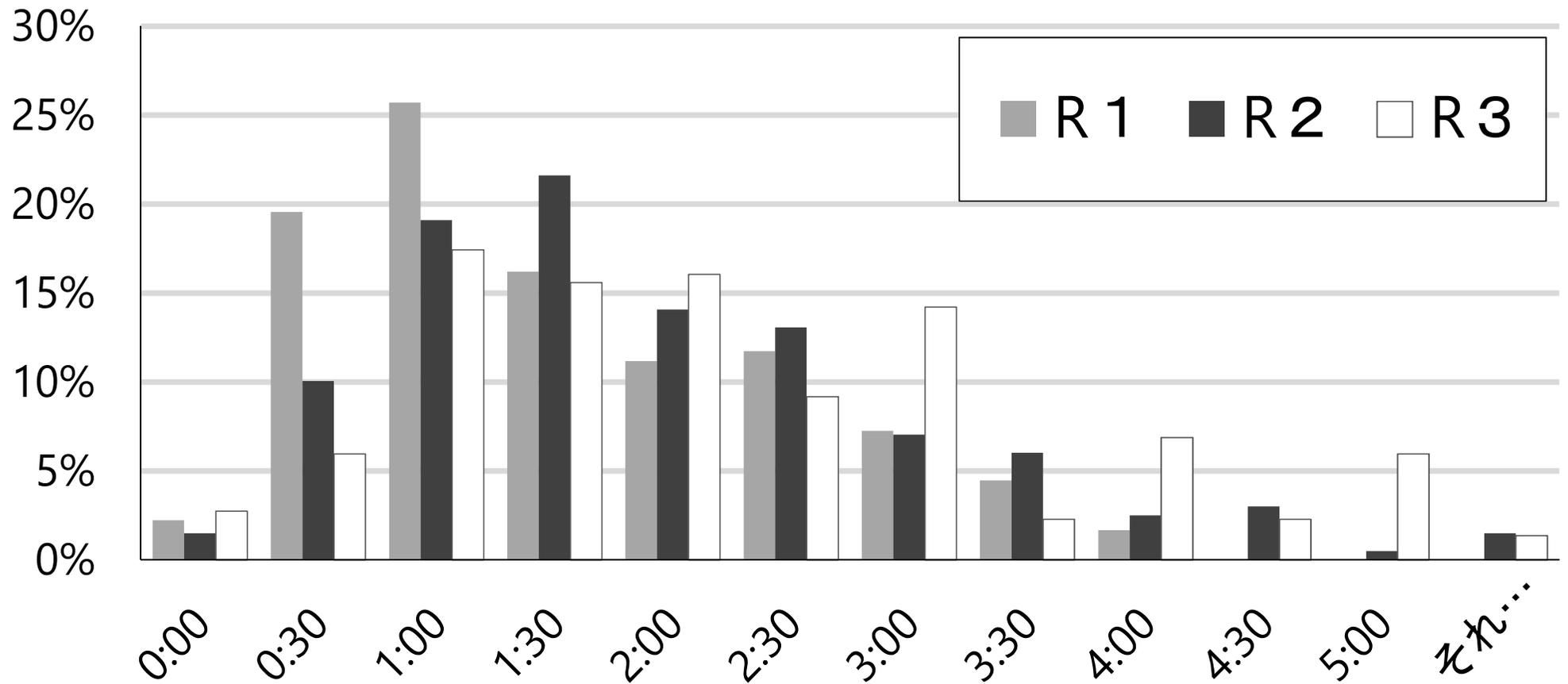


寝る 1 時間前に何をしていたか？ 中 2

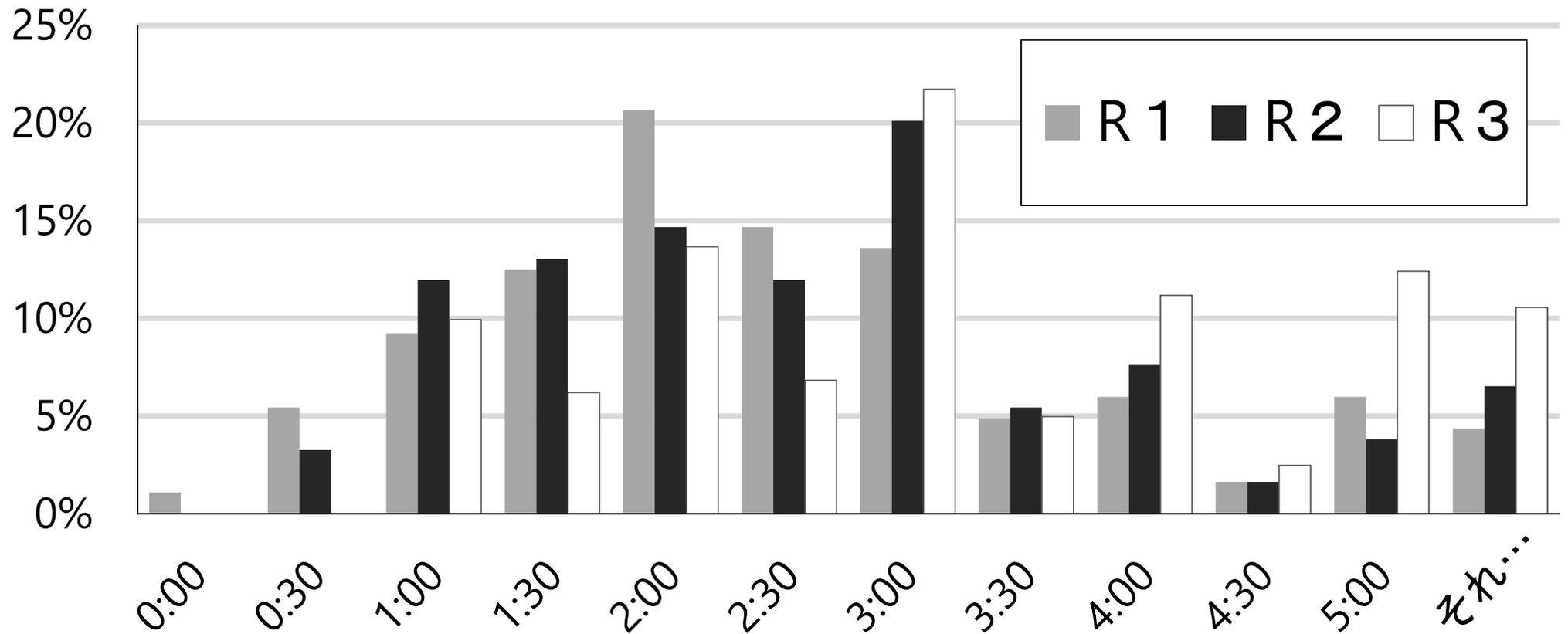
(ねる 1 時間前にメディアをやめる)



メディア使用時間 4年生 (R1→R3)



メディア使用時間 中学2年生 (R1→R3)



理由

なぜ、睡眠時間を長くしたり、 工夫したのでしょうか？

今の自分に必要な睡眠時間を
知ったから

小学生 75%
中学生 50%

睡眠の大切さを
知ったから

小学生 77%
中学生 71%

生活の中で良い
実感があったから

小学生 56%
中学生 52%

家の人に言われた、
家族で取り組んでいるから

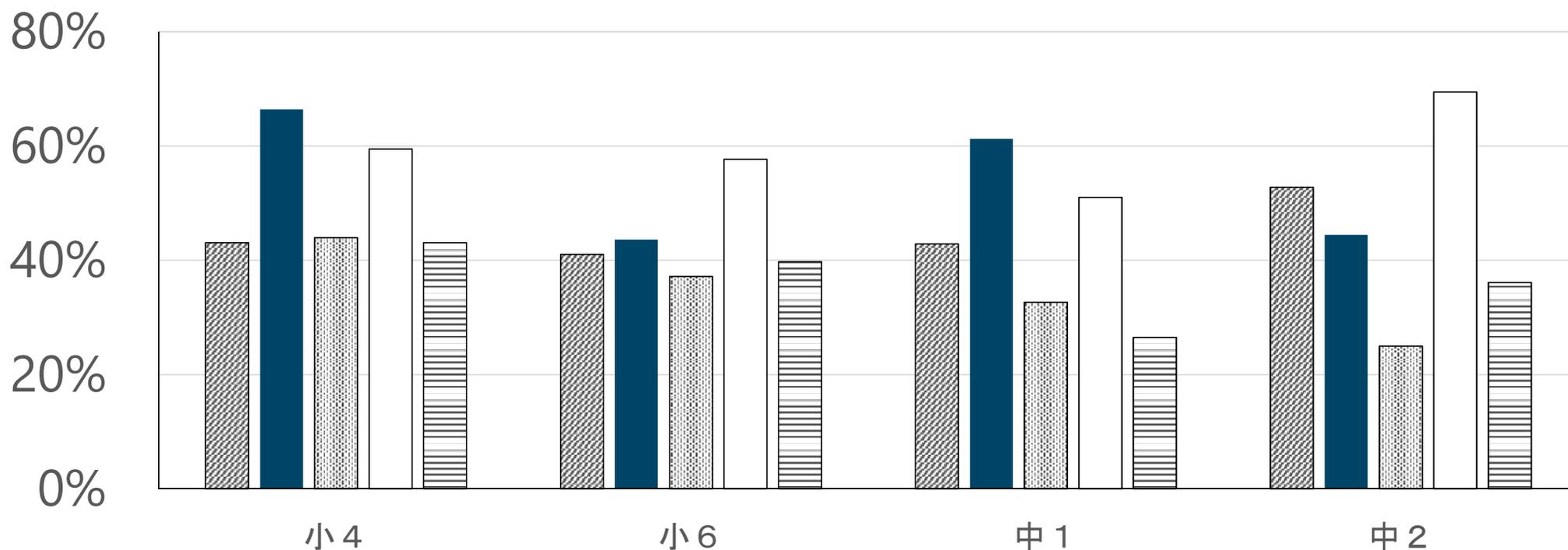
小学生 17%
中学生 19%

小学生の時から
教わっていたから

中学生 22%

理由

どのような良い実感がありましたか？



- 朝、スッキリ起きられる
- 勉強に集中できる
- スポーツや習い事がうまくいく

- 体の調子がいい
- 気持ちが明るい

A group of seven diverse, smiling students in a school hallway. They are standing in front of blue lockers. The students include a young woman with glasses, a young woman with long blonde hair, a young woman with long dark hair, a young man with a white shirt and backpack, a young woman with dark curly hair and a backpack, a young woman with long brown hair and a backpack, and a young man with a purple shirt and backpack.

どうしたら子どもたちは行動を改善できるのか？

どうしたら、
ねる1時間前のメディア使用
をやめられるのか？