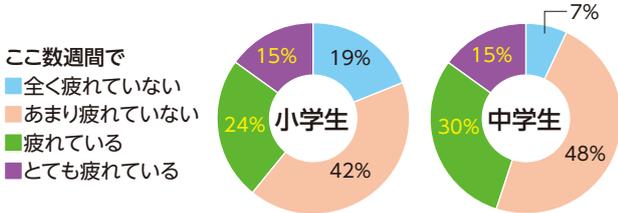


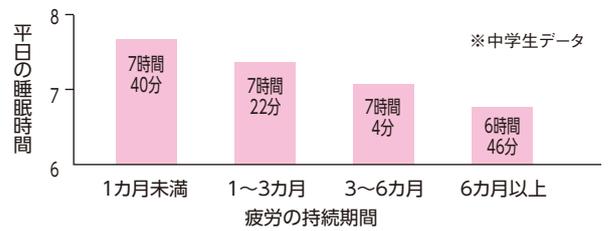
水野先生に学ぶ 子どもの睡眠と家族



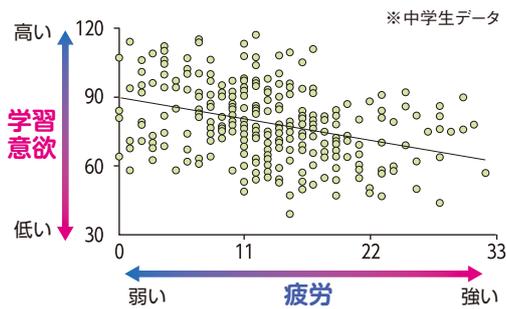
DATA① 小学生の39%、中学生の45%が疲れている。



DATA② 睡眠時間が短いほど疲労の持続期間が長い。



DATA③ 疲労と学習意欲は表裏一体。



DATA④ 子どもの睡眠をおびやかす色々な要因…

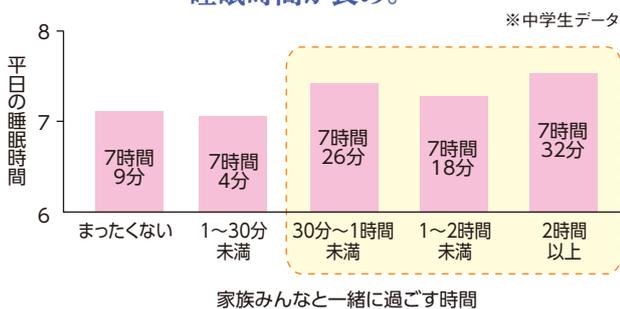
- SNSを利用するほど睡眠時間が短い
- 友人関係がうまくいっていないと睡眠時間が短い
- パソコンをよく利用するほど睡眠時間が短い



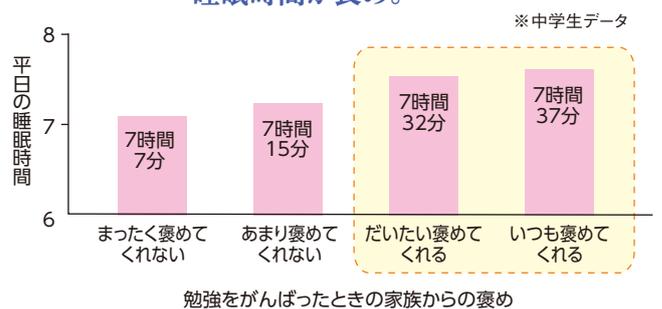
ちょっとショックなデータですね…
現代の子供は疲れている。それは睡眠不足が大きな原因と思われます。もちろん、疲れていたなら学習意欲も湧かない。でも、そんな子供達を救う存在があります。

子ども達の睡眠を守るのは、家族。

DATA⑤ 家族と過ごす時間が長い子は睡眠時間が長め。



DATA⑥ 家族からたくさん褒められる子は睡眠時間が長め。



データ提供：理化学研究所。2015年5~6月調査実施。小学4~中学3年生(647名)対象。

みんなで守ろう、子どもの睡眠。

宣言 ヨドネル!

ヨドガワ・ヨクネル・ヨルネル

淀川区は、子ども達の睡眠を守ることを宣言します。

淀川区 ヨドネル

問合せ 市民協働課(教育支援)4階41番 ☎6308-9415

