

よう。元気か。ワイは夢さんや。淀川でも有名ながんこおやじや。見守ってるのは、マネージャーだけちゃうで。ワイもや。  
夏休みやからって夜更かしとるぞこのおまえ。おまえや。おまえの夜更かし、見守つたらワイとしては許されへんや。今から大事な話するから、よう聞いてさや。

# すいみんのオキテ



夢さん!! きいて!!

それはヨドネル調査員みちよの一言から始まった!



聞くとところによると、子どもの成長に必要な睡眠時間は  
**小学校入学までは10時間**  
**小学校低学年は9時間**  
**高学年以上でも8時間**はいるらしいの



**すいみんのオキテ** パーン!!

就学前の子は、**9時までにはネル!**  
小学校1・2年生は、**9時までにはネル!**  
小学校3・4年生は、**9時半までにはネル!**  
小学校5・6年生は、**10時までにはネル!**  
中学校1・2年生は、**11時までにはネル!**

「おまへんか…」と「おまへんか…」

で、でも、今の子はみんな寝る前までスマホやゲームを触るじゃない? スマホやゲームは脳を興奮状態にさせ、寝付けなくさせるらしいわ



**小学生は9時以降、ゲーム機・携帯・スマホに触らない!**  
**中学生は10時以降、ゲーム機・携帯・スマホに触らない!**  
※家族への連絡は除く。



この夏休み、「がんこおやじ 夢さん」が君の睡眠を見守ります。  
詳しくは、「淀川区 がんこおやじ 夢さん」で検索してね!  
いつまでも続いてしまうラインやメール、空気を悪くせずに切り上げるコツを夢さんが教えてくれるかも!?



**教育講演会を開催します!**

**日時** 9月12日(月) 19:00~21:00 (予定) **場所** 淀川区民センター  
参加費無料、事前申込み不要。睡眠やスマホのお話、たくさんお届けします! [淀川区 教育講演会](#) [検索](#)

今回のヨドネル調査員は、淀川区が誇るSTB138・みちよこと、南園みちなさん。劇団そばとこまちの看板女優です。苦手な男性のタイプは「寝てない傲慢をしてる人」。みんな! 気をつけて!