



ヨドネルって、知ってる??



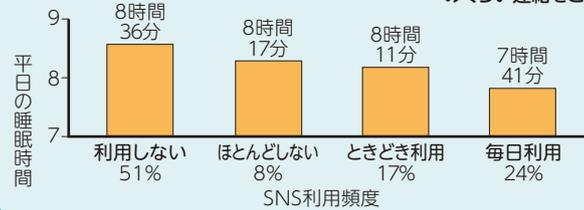
夢さんやで！淀川区の有名ながんこおやじやで。
ワイが出たことってことは、もう分かるな。せや。ヨドネルや。
ヨドネルって何か知らんて？寝言は寝てから言いや！
ワイ、今、区役所の前でも呼びかけとるんやでー！



ヨドネル — 子どもの睡眠習慣改善支援。夢さんが旗印のこの取組。
今年度は、大阪市立大学と連携して、区内の子ども達の睡眠実態の
詳細調査を敢行！驚きのデータをいくつかご紹介します。

SNSを利用するほど、睡眠時間が短い

携帯・スマホでSNSを使って友人等との
のくらしい連絡をとりあうか



SNSっていうのは、
フェイスブックやライ
ンのことやで。楽しい
アイテムやけど、使
いすぎは良い眠りの
敵なんや。

パソコンを長時間利用するほど、睡眠時間が短い

平日1日に、自宅でパソコン等
どのくらい使うか



やっぱり、パソコンをたくさん使う子ほど、睡眠時間が短いやな。
でも、ワイが驚いたんは、平日に1日5時間以上パソコンを使う子が
6%いるということや。便利やけど、ほどほどにしとくとエライことやで！

SNSやスマホの使いすぎに…

がんこおやじ夢さん、冬休みもLINE夜回り決行!!



夏休みに静かなブームを呼んだ、夢さんの
LINE夜回りが冬休みにもやってくる！

LINEで「大阪市淀川区役所」と友達登録を
すると、冬休み中、毎晩9時に、夢さんからの
画像メッセージが届きます！

がんこおやじ 夢さん 検索



夢さんと
お友達になるには…

●「ID検索」から
「@uep6405s」
を入力

●「公式アカウント」
から
「大阪市淀川区
役所」で検索

