



育成センター

こうほう

発行元 板野東部青少年育成センター組合
板野郡北島町中村字上地23番地1 北島町役場5階
TEL: 698-3440 FAX: 698-8810
相談電話: 698-8780
E-mail: itanotobu-ikusei@mb.pikara.ne.jp

《非行防止標語》

青少年の健全育成及び非行防止標語について、管内の小学校6年生から募集をし選考の結果、次のとおり入賞者が決まりました。

入賞作品については2024年の非行防止カレンダーに掲載し、各小学校に配付する予定です。

最優秀 あっちゃだめ SNSの 中の人
喜来小学校6年 安達 奏音

考えて 自分の言葉に 責任を
北島南小学校6年 中野 瑠珂

優 秀 ありがとう その一言で 救われる
長原小学校6年 後藤 夢歩

やめようよ 傷つく言葉 使うこと
松茂小学校6年 藤本 志歩

考えて 君の一言 相手の心
松茂小学校6年 船本 萌唯

スマホより みんなの笑顔 大切に
北島北小学校6年 宮本 明依

見ないふり それも一つの いじめです
北島小学校6年 岩田 真依

話そうよ スマホじゃなくて 顔を見て
北島小学校6年 松浦 史佳



《本を読む習慣を身につけよう》

秋のシーズンに入りました。秋といえばスポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋等と色々ありますが、今回は読書の秋、本を読むことについて取り上げます。

本を読むことで新しい知識を得ることができ、もの見方や価値観にも広がりがあります。また文章を読み進めることで、集中力や読解力を備えること、自分で文章を作る時に組み立てがスムーズにできる力が身につきます。

最近では年齢が上がるにつれて本を読む習慣が減っているというデータもあります。皆さんも1日に少しの時間でいいので本を読む習慣を身につけるようにしてみませんか。

《インターネットと健康への影響について》

育成センターでは今年6月に松茂町・北島町内の小学校5年生、中学校2年生を対象にインターネット利用に関するアンケート調査を実施しました。その調査結果の一部をご覧ください。

Q あなたは、1日何時間ぐらいインターネットを利用しますか。

回 答	小学校		中学校	
	平日	休日	平日	休日
①1時間未満	33.8%	19.0%	14.1%	5.2%
②1時間以上 3時間未満	39.8%	33.0%	56.7%	26.5%
③3時間以上 5時間未満	18.7%	26.6%	17.5%	36.4%
④5時間以上	6.3%	21.2%	10.7%	31.3%

Q あなたは、インターネットの影響で睡眠不足になったことはありますか。

回 答	小学校	中学校
①よくある	4.7%	7.6%
②ときどきある	10.4%	21.3%
③あまりない	31.6%	40.2%
④まったくない	53.0%	29.9%

一日のインターネットの利用時間は、平日に比べて休日の方が長くなっていることが分かります。また、睡眠不足については「よくある」との回答が全体の割合から見ると少ないですが、過去のデータと比較すると段々と高くなっています。

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。また、「寝る子は育つ」ということわざがあるように、睡眠時は身体の発育に関係する成長ホルモンを分泌しているので、十分な睡眠をとるようにしましょう。

厚生労働省が次のような指針を出しているので参考にしてください。

【健康づくりのための睡眠指針～睡眠12箇条～】

- 第1条 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 第2条 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 第3条 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 第4条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 第5条 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 第6条 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 第7条 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 第8条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 第9条 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 第10条 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 第11条 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 第12条 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。