

くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク

令和8年(2026年)
9月1日(火)～
9月15日(火)



©2010熊本県くまモン

早ね・早おき+デジタル機器との付き合い方 ～チャレンジしよう～

睡眠の重要性

◇子供の睡眠時間の目安



幼児: 10～13時間
小学生: 9～12時間
中学生: 8～10時間

◇睡眠時間が不足すると

- ① 肥満のリスクが高くなる
- ② 抑うつ傾向が強くなる
- ③ 学業成績が低下する
- ④ 幸福感や生活の質が低下する



※「健康づくりのための睡眠ガイド2023」(厚生労働省)より

デジタル機器との付き合い方

◇タブレットを使うときの5つの約束

- ① 目から30cm以上離そう
- ② 30分に1回は、目を離そう
- ③ 寝る1時間前からは、使わないようにしよう
- ④ 時間を決めて遠くを見るなど、目を大切にしよう
- ⑤ 学校や家庭のルールを守って使おう



※「タブレットを使うときの5つのやくそく」(文部科学省)より

◇家庭でのルールづくりのポイント



- ① 明確な内容を設定する
- ② 話し合ってルールを決める
- ③ 使いすぎを見える化する



※「ICT活用テーマ別実践ガイド 情報安全・情報モラル教育編」

(熊本県教育委員会)より

家で取り組んでみませんか?～できることからチャレンジ! (例)～

- ☐ 生活リズムを見直す
- ☐ デジタル機器の使用について見直す
- ☐ 寝る前の習慣を見直す

<家でのチャレンジ>

見てみよう! ～社会教育課「親の学び」オンデマンド講座～



正しく理解、睡眠のあれこれ
(睡眠編)
睡眠の正しい習慣に関すること
について学びます



正しいデジタル機器との付き合い方
(デジタル機器編)
デジタル機器の適切な使い方
について、学びます



上手なほめ方しかり方
(子どもとの接し方編)
自己肯定感や意欲の高まりにも
つながる上手なほめ方、しかり方
について学びます

