

子どもの半数が、寝る直前までテレビやスマホを利用 睡眠と生活習慣に影響

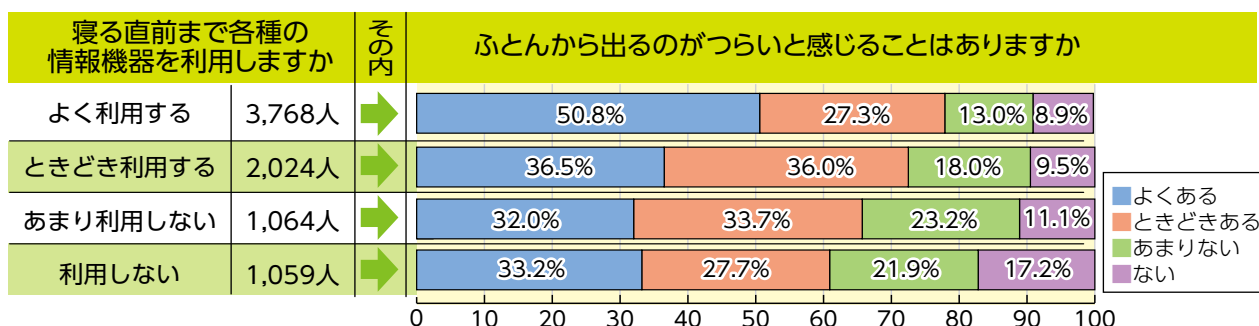


本町でも多くの子どもたちが利用するテレビやスマートフォン、ゲーム、パソコンなどの情報機器と生活習慣には、関連性があることが分かってきました。

睡眠時間と睡眠の質の重要性

文部科学省が平成26年度に実施した睡眠と生活習慣に関する全国調査では、半数以上の子どもが寝る直前まで情報機器を利用すると答えています。

また、寝る直前まで情報機器を使う子どもほど、午前中の授業で眠気を感じていることや、朝ふとんから出るのがつらいと感じる割合が高くなるなど、情報機器の利用が睡眠の質に影響していることが考えられます。



大切な要素は、『量』『質』『リズム』

睡眠の量 睡眠は1日8時間という言葉がありますが、実際には一生を通じて人間が必要とする睡眠時間は大きく変わります。乳児は、1日の半分以上を眠って過ごします。保育園、幼稚園に行き始める頃には、睡眠時間は12時間を下回るようになり、小学生では10時間、中学生では9時間、高校生で8.5時間となり、成人する頃に8時間睡眠が目安となります。少なくとも、小中学生にとって、8時間では睡眠時間は足りていません。

睡眠の質 睡眠の質を確認することは難しいですが、起きたときに疲れがとれているか、眠っている最中に何度も目が覚めたりしないか、浅い眠りが続いたりしないかなどの自分で確認できるポイントのほか、足がぴくついていたり、むずむずしたり、暑すぎたり寒すぎたりして、寝づらくないかなど周囲の人が確認できるポイントがあります。

睡眠のリズム 眠りは、意識的に起きるのではなく、さまざまな自律神経の働きで無意識にスタートする体の機能です。普段意識していなくても、毎日一定の時間に眠くなるのは、多くの生き物が24時間周期の概日(がいじつ)リズムを持っているためです。

この概日リズムは、光や温度、食事による刺激によって調整され、神経の活動が高まったり、弱まったりすることで、毎日同じくらいの時間に眠くなり、同じくらいの時間に目が覚めると考えられています。

参考 『健』より 東京医科大学精神医学分野 東武中央病院・菅野病院 医師・医学博士 志村 哲祥

スイッチOFF22

教育委員会では、子ども達の望ましい生活習慣の定着を目指し、早寝早起き朝ごはん テレビを止めて外遊びに加えて、スイッチOFF22運動を推進しています。

テレビやパソコン、スマホを止める時刻を決めて、規則正しい生活習慣を身につけましょう。

スイッチOFF22標語
コンクール最優秀作品

スイッチOFF22で 生活変えよう 未来を変えよう!

早寝早起き朝ごはんテレビを止めて外遊び

生涯学習
出前講座

ふれあいトーク宅配講座のお知らせ



町民の皆さんの「知りたい・学びたい」に応えるため、また、町民と行政が一体となったまちづくりを進めていくために「生涯学習出前講座」を開講しています。

行政に関する制度や手続き、事業などについて、担当職員が地域へ出向いてお話をします。

別海町民

希望する日の**20日前まで**に、下記メニューから希望講座を選び「講師派遣申請書」を提出してください。(5名以上のグループ)

受付／問合せ

別海町教育委員会
生涯学習課生涯学習担当
TEL 75-2111(内線3713)
FAX 75-0637

担当課

日時や内容等の調整、資料を作成し、出前講座の準備を進めます。

講座の
実施

【開催時間】 **原則平日**の午前9時から午後9時までの間

【料金】 無料

番号	講座メニュー	担当課	番号	講座メニュー	担当課
1	町議会の話	議 会 事 務 局	25	食の安心・安全	町 民 課
2	町の予算と決算について	財 政 課	26	犬を飼うということ	町 民 課
3	マイナンバー制度について	総 務 課	27	生活習慣病撃退!! ※2	保 健 課
4	自治基本条例ってなあに?	総 合 政 策 課	28	子どもの肥満について	保 健 課
5	なるほど納得! 北方領土	総 合 政 策 課	29	「うつ病」について	保 健 課
6	協働のまちづくりについて	総 合 政 策 課	30	祖父母教室 「いまどきの妊娠から子育て」	母 子 健 康 セ ン タ ー
7	友好都市って?	総 合 政 策 課	31	漁業について	水産みどり課
8	広報「別海」	総 合 政 策 課	32	林業について	水産みどり課
9	税のはなし	税 務 課	33	別海町の野生動物について	水産みどり課
10	認知症サポーター養成講座	介 護 支 援 課	34	酪農畜産について	農 政 課
11	介護保険制度について	介 護 支 援 課	35	別海町の観光紹介	商 工 観 光 課
12	高齢者の在宅福祉サービス	介 護 支 援 課	36	中小企業振興について	商 工 観 光 課
13	障がいのある方への各種制度について	福 祉 課	37	これからの住宅リフォーム	建 築 住 宅 課
14	体験に基づく障がい者理解について	福 祉 課	38	いまどきのエコ住宅	建 築 住 宅 課
15	ドキュメンタリー映画「ちづる」上映会	福 祉 課	39	下水道の整備	上 下 水 道 課
16	障害者差別解消法について	福 祉 課	40	安全な水が家庭に届くまで	上 下 水 道 課
17	子育て支援と児童手当などの制度について	福 祉 課	41	農業者年金ってなあに?	農 業 委 員 会
18	介護予防のチェック体験版 ※1 (60歳以上向け)	地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー	42	救命手当ての基本	消 防 署
19	成年後見制度について	地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー	43	火災から命を守るために	消 防 署
20	後期高齢者医療制度について	町 民 課	44	なるほど・ザ・べつかい(歴史系)	郷 土 資 料 館
21	戸籍と住民票・年金について	町 民 課	45	なるほど・ザ・べつかい(自然系)	郷 土 資 料 館
22	医療制度について	町 民 課	46	別海町の文化財について	生 涯 学 習 課
23	リサイクル大作戦	町 民 課			
24	STOP! 悪徳商法	町 民 課			

※1と※2については次の希望するテーマを選択できます。

※1 ①運動機能向上編 ②物忘れ予防編

※2 ①身体と病気のメカニズム ②お口の健康について ③食事について

講座の詳しい内容については、
生涯学習課まで
お問い合わせください。
問合せ／生涯学習担当(3713)

別海町 学校開放事業の お知らせ

- 開放期間** 平成30年5月1日から平成31年3月31日まで
※ただし、平成30年12月25日から平成31年1月7日までは開放を中止とします。
- 開放施設** 下記に記載されている学校の施設
- 利用対象** 町民（団体のみ）
- 開放時間** 平日（月から金曜日）午後7時から午後10時までを基準とします。詳しくは各学校へ確認してください。

学校名	前年度(H29)利用種目	学校開放主事	学校開放主事補	電話番号(学校)
別海中央小学校	バレーボール、バスケット ほか	稲村 和典	竹村 雅裕	75-2054
中春別小学校	ソフトバレー、ミニテニス、バスケット ほか	荒 雅樹	木野内孝正	76-2013
上春別小学校	ソフトバレー、バドミントン、フットサル、卓球 ほか	對馬 紀彦	中野 幸治	75-6364
野付中学校	ソフトバレー、バレーボール ほか	飯田 雄士	三宮 貴史	0153-86-2019
上風連中学校	ソフトバレー、バドミントン、太鼓、野球 ほか	亀井 彰美	鈴木 一浩	75-7302
中西別中学校	ソフトバレー、バスケット、ミニテニス、野球 ほか	伊藤 秀則	蝦名 武宣	75-6631
別海中央中学校	バレーボール、バスケット、空手 ほか	相澤 要	中山 生欧	75-2251

※祝日または学校行事等により開放できない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

利用のきまり

- ①利用を希望する団体は必ず各校に登録および申請をし、個人利用は不可とします。
- ②利用団体は自主管理を基本とし、体育館の開閉や鍵の管理など責任をもって実施してください。
- ③利用後は必ず清掃し、利用日誌に記入してお帰りください。
- ④施設の備品は大切に使い、万が一破損した場合は速やかに学校開放主事または主事補へ連絡してください。
- ⑤原則として5人以上の団体はスポーツ傷害保険に加入してください。
- ⑥学校敷地内での喫煙、飲食は禁止とします。
- ⑦その他、学校開放主事または主事補の指示や注意を守ってください。

■問合せ／

各学校開放事業指定校または
町教育委員会生涯学習課
TEL 上記「開放指定校一覧」参照
社会体育担当（内線3711・3715）

プールで心身をリフレッシュ

エンジョイ水中運動レッスン

本年の水中運動レッスンも水曜日に行います。
身体に負担の少ない水の中で、仲間と
ともに楽しく身体を動かしましょう。



- 期 間** 5月9日から7月25日
(毎週水曜日) 計12回
- 時 間** 午後1時15分から午後2時15分
- 場 所** 別海町町民温水プール
- 講 師** 別海町健康づくり協会JANE
- 定 員** 町民30名 ■**締切日** 5月7日(月)
- 参加料** 無料（施設使用料のみ受講者負担）
※プールのシーズン券は利用可能。体育館のシーズン券は利用不可。
- 持ち物** 水着、水泳用キャップ、バスタオル
- 注意事項**
 - その日の血圧が上180、下110を超えた方は教室に参加できません。
 - 保険加入等の対応は各自でお願いします。
 - レッスンの強度は体力の低い方に合わせて行います。

問合せ・申込み 別海町総合スポーツセンター

TEL75-2882 FAX75-0418 Eメールsports@betsukai-pf.or.jp

申込みの際は、氏名、年齢、住所、電話番号をお伝えください。

スポーツセンターから

春です。新しいこと、始めましょう。

春のエクササイズ教室

ストレッチポールを使用し、身体のゆがみを直したり、安眠や疲労回復などのリラクゼーション効果があるエクササイズを中心に教室を行います。その他、自宅で簡単にできる運動を紹介します。

ストレッチポールとは

一人でも簡単に身体をほぐすことができる運動器具です。



- 期 間** 5月9日、11日、16日、
18日、23日、25日 計6回
- 時 間** 午前10時30分から午前11時30分
- 会 場** 別海町町民体育館内2階
柔剣道場
- 講 師** 田中 こずえ氏
(バレエエクササイズサークル講師)
- 定 員** 20名（本町在住の方優先）
※子どもと一緒に参加可能（各自の責任でお願いします）
- 締切日** 5月7日(月)
- 参加料** 無料（施設使用料のみ受講者負担）
※体育館のシーズン券は利用可能。プールのシーズン券は利用不可。
- 持ち物** 汗拭きタオル、飲み物

移動図書館車巡回日程のお知らせ



移動図書館車「はくちょう号」の巡回を5月8日(火)から開始します。

貸し出しは1人5冊まで、期間は2週間です。利用者カードは本館と共通です。

カードは即時発行しますので、初めて利用される方もすぐに本を借りることができます。

図書館から遠い地域の方はぜひ町内を巡回する移動図書館車をご利用ください。

移動図書館車 はくちょう号巡回日程 (5月から7月)

地区	ステーション名	時 間	5月	6月	7月
上 風 連	役場連絡事務所前	13:25~13:35	8、22	5、19	3
上 春 別	役場連絡事務所前	14:55~15:10	10、24	7、21	5
西春別駅前	曙 官 舎 前	11:20~11:35	11、25	8、22	6
	西 公 民 館 前	11:40~11:55	11、25	8、22	6
	西 官 舎 前	13:00~13:20	11、25	8、22	6
	役 場 支 所 前	13:25~13:55	11、25	8、22	6
西 春 別	町 内 会 館 裏	15:20~15:35	11、25	8、22	6
中 春 別	消 防 署 分 遣 所	16:10~16:25	15、29	12、26	10
西春別駅前	東 官 舎	14:10~14:30	16、30	13、27	11
尾 岱 沼	尾 岱 沼 支 所 前	13:15~13:30	18	1、15、29	13
	岬町 木村様宅前	13:40~13:55	18	1、15、29	13
	東 公 民 館 前	15:35~15:50	18	1、15、29	13

*平成30年度の巡回日程表は図書館、各支所、各連絡事務所、東西公民館で配布しています。また、図書館のホームページでも閲覧できます

小さい子のお話の時間

■日時 11日(金)、18日(金)、25日(金) 午前11時から15分程度

■場所 図書館「お話のコーナー」 ■対象 0歳から3歳程度

図書館職員が赤ちゃん絵本の読み聞かせや手あそびなどをします。お気軽に参加ください。

5月の休館日 3日、4日、5日、7日、14日、21日、28日、31日(月末休館日)

6月の休館日 4日、11日、18日、25日、28日(月末休館日)

※月末休館日は、図書整理等のため休館させていただきます。

※休館中の返却は玄関横の返却ポストをご利用ください。

問合せ／図書館 TEL 75-2266 FAX 75-0506 Eメール tosyoo@betsukai.jp

郷土資料館だより

ふるさと講座・自然系

第1回目「シギ・チドリ観察会」のお知らせ

この時期数多く見られる「シギ・チドリ」を中心とした観察会を行います。ぜひ、ご参加ください。



- 日 時 5月20日(日) 午前9時30分から午後0時30分
- 場 所 野付半島(集合 野付半島ネイチャーセンター2階)
- 講 師 中春別中学校 校長 藤井 薫氏
- 定 員 15名
- 申込み 電話、FAXまたはEメールにて氏名と電話番号を5月18日(金)までにご連絡ください。
- その他 長靴をご着用ください。当館でも若干貸し出しますが、図鑑、双眼鏡をお持ちの方はご持参ください。

5月の休館日 3～6日、14日、19日、20日、28日

6月の休館日 2日、3日、11日、16日、17日、25日、30日

問合せ／郷土資料館
TEL・FAX 75-0802
Eメール kyoudo@betsukai.jp