

ゆめ

さくら

夢咲楽

わ わ わ つう しん
～和輪話通信～

秋の実りいっぱい！農業体験を実施しました！

9月、10月に青少年センター全体活動として農業体験
(米づくりコース、さつまいもコース)を行いました。



稲刈り体験



さつまいも収穫体験



飯ぞう炊飯体験



さつまいも収穫体験



さつまいもコース

「わわわ隊」とは 「(和)やかに(輪)になって(話)そう。」という、青少年センター少年育成サポーターのみなさんの思いから、「わわわ隊」という愛称がつけられました。

インターネット利用と睡眠時間

青少年のインターネット利用環境実態調査によると、青少年（10才～高校生）の約97%が日常的にインターネットを利用しているといわれており、子どもたちにとってインターネットとつながる生活はすっかり身近となりました（※1）。

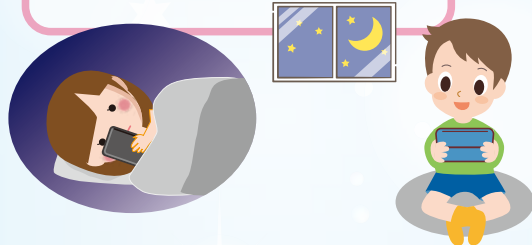
子どもたちは、コミュニケーションや娯楽だけでなく、勉強でもインターネットを利用しています。様々な場面で日常的に利用するからこそ、時間の使い方や利用目的については、本人だけでなく保護者も含め、よく考えることが必要です。

特に、インターネットの利用時間については、注意が必要です。インターネットの世界は楽しいことがたくさんあり、SNSも動画も始めれば限りがありませんし、ゲームは次々とアップデートされます。時には、夜遅くまで熱中してしまうこともあるかもしれません。その結果、睡眠不足となり、それが続くと授業に集中できない、やる気が出ない、食欲が出ないなど様々な問題が出てしまう場合もあります。

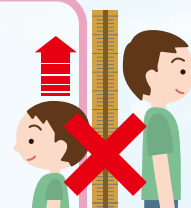
また、睡眠は時間とともに質も大切です。スマホやパソコンなどはブルーライトを使用しています。眠る前にブルーライトを浴びると、体内のリズムが崩れ、寝つきが悪い、疲れが取れにくくなるといわれています。ゆっくりと眠るために、睡眠30分前からはスマホなどは利用しない方が良いでしょう。特に子どもの場合は、睡眠によって「成長ホルモン」が分泌されることにより身長が伸び、記憶が整理され頭がスッキリします。睡眠は、体の疲れを取るためや、心を健康に保つためにも大切です。

眠る直前までスマホを手にとっているという人は子どもに限らず、大人でも多いかもしれません。心身の健康のために、この機会にぜひ、睡眠前のスマホの利用について考えてみてはいかがでしょうか。

睡眠時間が
不足すると…?



- ・身長が伸びない
- ・イライラする
- ・集中できない
- ・心が不安定になる など



（※1）令和3年度 青少年のインターネット利用環境実態調査（令和4年2月） 青少年のインターネット利用状況-1

さくらの市
子どもを
みんなで育てよう

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

ゆめさくら わわわつうしん
夢咲楽～和輪話通信～ 第48号
発行日 令和4年12月18日

発行 さくらの市青少年センター（事務局 生涯学習課）
〒329-1492 栃木県さくらの市喜連川4420-1
電話 028-686-6621 FAX 028-686-5368
電子メール syogaigakusyu@city.tochigi-sakura.lg.jp
市ホームページ <http://www.city.tochigi-sakura.lg.jp>