

ひじまちじどうかんだより

2023年4月号

日出町児童館
(日出町社会福祉協議会)
日出町藤原 2277-1
TEL: 85-8820



じどうかんについてみよう!

いろいろなあそびができるよ

児童館について

- ◆児童館は、他学校・他学年の友だちと交流できます。いろいろな遊びを通して、心身の健康増進を図り、知的・社会的な適応能力を高め、情操を豊かに育む場所です。

おやくそく

- ◆じどうかんに来るときは、お家の人に言ってきましょう
- ◆ゲーム・カード・食べ物・お金をもってこないようにしましょう

利用案内

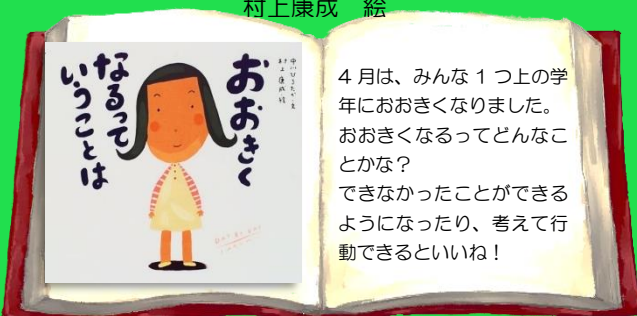
- ◆対象：日出町在住の小学生・中学生・高校生
- ◆利用時間：10:00～12:00/13:00～17:00 (土曜日は16:30まで)
- ◆休館日：日曜日・祝日・年末年始・お盆

おすすめ児童図書

おおきくなるってことは?

中川ひろたか 文

村上康成 絵



連載コーナー 森岡先生にきいてみよう!



森岡勝彦さん

元大分大学の客員教授。現在は『日本宇宙少年団大分テクノ分団』分団長として地域の子どもたちにサイエンス講座を開催。

第8回目

学習効果への影響についての研究

東北大学と仙台市が共同で調査研究をした結果で、長時間スマホを使っていると「家で勉強を長くやっても成績が上がらない」「スマホを長時間使用すると成績が下がり、止めると成績が上がる」という結果も得られています。

これらはブルーライトの影響です。寝る前は、しっかり良い睡眠が得られるようにブルーライトを浴びないで、質の良い眠りが得られるように準備が必要です。

体内時計が正常になると自然と眠くなり、自然と心地よい目覚めが得られるようになります。

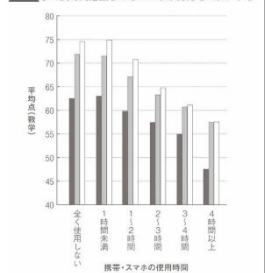
また、最近の体内時計の研究では身体をコントロールしているリズムに合わせて、効率の良い栄養の摂取や、いつ運動すればより効果が得られるかを考える「時間栄養学」「時間運動学」という分野の研究も盛んになされています。

体内時計を正常にし、すっきり目覚めて勉強に運動に頑張りましょう!

家庭学習時間
■ 30分未満 ■ 30分～2時間 □ 2時間以上

平成25年度「仙台市標準学力検査」「仙台市生活・学習状況調査」より

図表 家で長時間勉強してもスマホが努力をムダにする



次回は健康的な生活をするために、どのようにすれば良いか考えてみましょう。