

# 学校保健安全委員会 指導・助言報告

講師：大島裕子 保健師

報告作成：田村優月

## 1. 睡眠について

### ★睡眠のパターン

#### ○L4睡眠

- ・体の休息
- ・情報の整理
- ・記憶の強化

#### ○N1L4睡眠

- ・脳の休息
- ・免疫力強化
- ・成長ホルモン分泌

## 2. 前頭前野とは

- 前頭前野は、特に発育が遅い部位。
- 大人に比べると、子どもは、自分の感情をコントロールする力が弱い。  
その分、ゲーム依存にもなりやすい。

## 3. インターネットとの上手な付き合い方

- 買う前に親子で話し合っ、てルールを決める。
- ルールを書面に残す。
- 決めたルールは家族みんなを守る。
- ルールは定期的に見直す。
- 親が子どもの前で長時間つかわない。  
長時間貸さない。

