

令和2（2020）年8月26日

保護者の皆様へ

千早赤阪村立赤阪小学校  
校長 當麻 裕彦

## 「赤阪っ子元気アップ週間」への協力をお願い

晩夏の候、平素から学校教育にご支援、ご協力賜りありがとうございます。

さて、夏休みが明けましたが、家庭でのお子さまの様子はいかがでしょうか。長期休み明けは、生活リズムが整いにくく疲れやすい時期です。また、残暑の中での運動会の練習もあるため、健康管理については十分配慮が必要です。

このような点から、学校・家庭と連携して子どもたちの生活習慣を見直すとともに、より良い生活習慣の確立と子どもたちの健やかな成長のため、下記の取り組みを行いたと思います。ご協力をよろしくお願いいたします。

### 記

- ・期間 令和2（2020）年8月27日（木）～9月2日（水）の1週間
- ・方法 別紙の「元気アップカード」へ記入 ＊本日カードを持ち帰っています

～「元気アップカード」の記入方法～

- ＊睡眠時間：**事前に学級で就寝・起床時間目標を記入して持ち帰ります。お子さまと1週間の目標時間の確認をし、必要であれば訂正してください。**また、実際の時間も記入します。（高学年は睡眠時間も記入）
- ＊歯みがき：みがいたら○、みがかなかたら×を記入します。
- ＊朝ごはん：低学年 →食べたなら○、少し食べたなら△、食べなかつたら×  
中・高学年→食べたものを記入
- ＊メディア時間：メディア（テレビ、ゲーム、PC、スマホ等）時間を記入します。
- ＊がんばり目標：事前に学級で目標を記入しますので、確認してください。
- ・期間中、各項目の記入を確認して、**捺印またはサインの上、毎日提出してください。**
- ・最終日が終わりましたら、お子さまの様子や励ましなど感想を書いていただくと子どもたちの今後の励みになりますので、お願いします。また、最終日に回収したカードは、今後の指導に活かしてまいりますので学校で預かります。

## 自分のことは自分でやる子になってくれたらいいですね！

### 早く寝なさい！が口癖になっていませんか？

「早寝・早起き・朝ごはん」。言うのは簡単ですが、いざとなるとなかなか大変です。特に、高学年になると習い事やテレビ・ゲームなどで余計に乱れがちになります。

よい生活習慣のコツは、実は「早寝・早起き」ではなく「早起き・早寝」です。まず1週間、きつくても頑張って早起きをしてみましょう。そしてカーテンや窓を開けて、日光を浴びる事です。

日光を浴びる事で、体内時計は徐々に朝型に変わり、早起きの辛さは減ってきます。早起きした分の睡眠時間は早寝になった分で取り返していきましょう。早起きから始めることで、太陽と朝食を使って体内時計の時刻を合わせていくのが早寝への近道です。



### ～ICT機器（PC・スマホ・タブレット・ゲームなど）との付き合い方～



お子さまは、1日にスマホやゲームをどれくらいの時間使用していますか？すべてのメディア（テレビ・スマホ・PC・タブレットなど）へ接触する総時間は1日2時間まで、またゲームは1日30分までを目安とされています。（日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会）

### 《ブルーライトと睡眠の関係》

ブルーライトとは、ヒトの目で見ることのできる光（可視光線）の中で、強いエネルギーを持っており、角膜や水晶体で吸収されずに網膜まで到達します。パソコンやスマホなどのLEDディスプレイやLED照明には、このブルーライトが多く含まれています。

特に、スマホ・タブレット・ゲームは、液晶テレビの2倍のブルーライトを含んでいます。ブルーライトは、夜間、特に寝る前に多く浴びると、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなって疲れがとれないなど生活リズムが崩れてしまいます。しかも、目の水晶体は若い時ほどブルーライトを通しやすく、影響を受けやすいと言われています。

この機会に、ICT機器との付き合い方やルールを話し合ったり、見直してみてもいいでしょうか。

