

令和3（2021）年5月6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  
健康教育部

### 「赤阪っ子げんきアップ週間」への協力をお願い

藤花の候、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、新年度が始まって1ヶ月が経ちましたが、家庭でのお子さまの様子はいかがでしょうか。5月、とくにGW明けは、心身ともに新学期の疲れが出やすく、生活習慣の確立が特に重要な時期です。

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いと思います。ご協力をよろしくお願いいたします。

記

- ・期間 令和3（2021）年5月7日（金）～5月13日（木）の1週間
- ・方法 別紙の「げんきアップカード」へ記入 ＊6日（木）カードを持ち帰ります～「げんきアップカード」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○、みがかなかつたら×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：低学年→実際のメディア（テレビ、ゲーム、PC等）時間を記入します。  
中・高学年→事前に学級で目標時間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。
- ＊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ける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。

1～2週間ほど続けると、子どもたちの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。



### こどもと一緒に考えて、やる気をアップ！

子どもたちの良い生活習慣の確立には、お家の方の協力と励ましが欠かせません。ぜひ、この機会を利用して、普段の生活を一緒にふり返り、コミュニケーションをとりながら取り組んでみてください。

### ～たっぷり寝るといいことあるよ～

- ☆体（特に脳・骨・筋肉）が成長する
- ☆疲れがとれ、頭や体がよく働く
- ☆記憶の定着・学習効果の効率化
- ☆病気の予防
- ☆ストレス解消



### ～小学生の睡眠の目安～

小学生の睡眠時間の目安としては、10～11時間とされていますが、人によって必要な睡眠時間は異なります。睡眠時間が足りているかどうかは、目覚めの様子や1日の活動の様子などを見て判断しましょう。

また、脳が働き出すのは、起床後2～3時間後とされています。6：30までに起きていると学習も身につくようになります。さらに、寝ている間に分泌される成長ホルモンは、10～2時の間がピークです。ただし、入眠後30分～1時間に成長ホルモンの分泌量が増えるため、遅くとも10時には寝ている状態であることが大切です。

