平成３０年１月１１日

保護者の皆様へ

千早赤阪村立赤阪小学校
校　長　安尾　健也
健　康　教　育　部

「赤阪っ子元気アップ週間」への協力のお願い

初春の候、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、冬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。年末年始行事や寒さが厳しくなることもあり、冬休み明けは生活リズムの整いにくい時期です。また、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行など、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　　平成２９年１月１２日（金）～１月１８日（木）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ります

～「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：みがいたら〇、みがかなかったら×を記入します。

＊朝ごはん：低学年　　→食べたら〇、少し食べたら△、食べなかったら×
　　中・高学年→食べたものを記入

＊いまのきもち：登校後に子どもが記入しますので空けておいて下さい

＊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。**

・最終日終了後、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。＊６年生は返却します

自分のことは自分でやる子になってくれたらいいですよね！

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、冬休みは夜更かししがちになるため、生活習慣が余計に乱れがちになります。

乱れた週間を戻すコツは、実は「早寝・早起き」ではなく**「早起き・早寝」**です。まず１週間、空気も冷たくきつく感じるかもしれませんが、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。

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。

～ICT 機器（ＰＣ・スマホ・タブレット・ゲームなど）との付き合いかた～

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 機器との付き合いかたやルールを話し合ったり、見直してみてはいかがでしょうか。