

保護者の皆様へ

平成27年9月4日

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」への協力をお願い

初秋の候、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、長かった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 平成27年9月5日（土）～9月11日（金）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：就寝・起床時間目標をお子さまと話し合って1週間の目標時間を記入します。

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 →食べたら○、少し食べたら△、食べなかつたら×
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：特にながめる項目など、目標を記入します

・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。



子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やすくなります。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。