

保護者の皆様へ

平成28年1月12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28年1月15日（金）～1月21日（木）の1週間

・方 法 別紙の「元気アップカード」へ記入 ＊14日（木）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○、みがかなかたら×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：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。

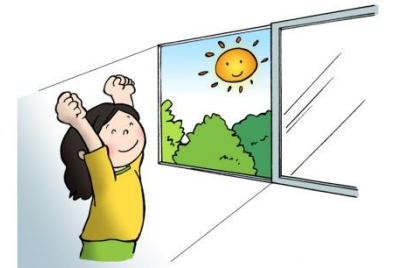
自分のことは自分でやる子になってくれたらいいですね！

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。



～メディア（テレビ・スマホ・PC・タブレットなど）・ゲームとの付き合い方～

平成27年度「全国学力・学習状況調査」学習状況アンケート調査の結果では「1日あたり2時間以上ゲームをする」児童が6割となっており、全国平均（3割）を大きく上回っていました。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）この機会に、メディアとの付き合い方やルールを話し合ったり、見直してみたいでしょうか。



～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きやすくなります。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。

