

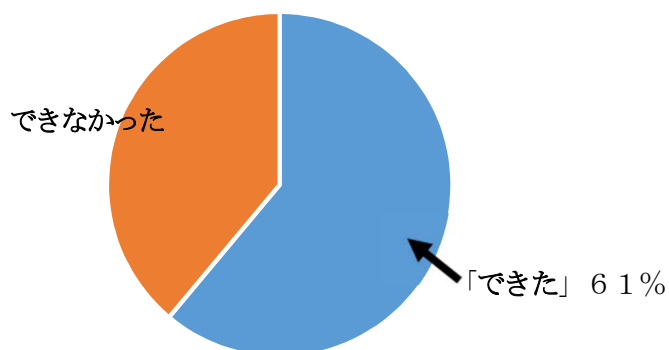


改めて、規則正しい生活を！

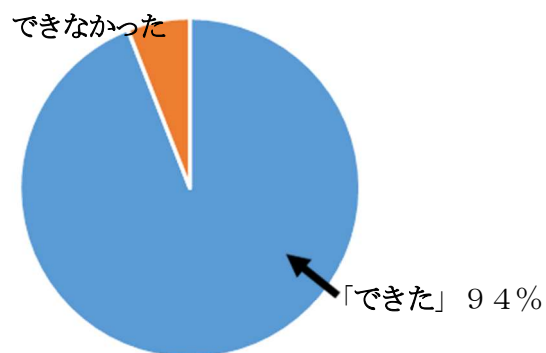
子供たちの現在の生活リズムを私たちが具体的に把握することと、子供たちが自分の生活リズムを記録することにより意識させることを目的に、7月5日（月）～7月11日（日）の1週間、「生活カード」への記録に取り組みました。おおまかなまとめになりますが、本校の傾向を以下のように把握することができました。

調査項目は次の3点です。

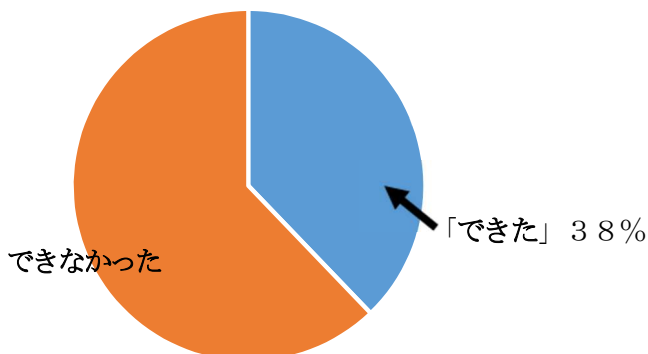
- 1 夜9時以降、
テレビを見たりスマホ・ゲーム等をしったりしない。



- 2 朝食を食べる。



- 3 自分が決めた時間に寝る。



※ 1と3については、高学年になればなるほどその達成率が低い。

また、3つの中では3の項目の達成率が最も低い。

小学校6年間で子供は、身長が約30cm以上、体重は約17kg以上大きくなると言われています。また、学校に来ている時は、朝8時から夕方4時までフルに脳を働かせています。体育の授業や休み時間でも、ゆっくり休んではいません。汗をしっかりとかいて全力で体力を使っています。

このように1日中休むことなく、活動している小学生にとって、頭と体を休めることができるのは夜（睡眠）しかありません。睡眠には身体の疲れをとるだけでなく、心の安定や脳の発達、抵抗力を高める重要な働きがあります。良く眠り、1日の疲れをしっかりとることで、次の朝、また元気に登校でき、その積み重ねが大きな成長につながっていることは言うまでもありません。

心身の発達に欠かせない重要なホルモンは夜中を中心に分泌されることから、小学校低学年では午後9時、中学年は9時半、高学年なら10時までには布団に入ってほしいですね。

今回の「生活カード」の取組では、おうちの方からもコメントを書きいただきました。その中から特徴的なものを裏面にそのまま掲載させていただきました。（未了解です。お許してください）

早起きして朝食を食べる習慣はありましたが、寝る時間が時々遅くなる事がありました。ただこの生活カードが始まってから、自分で時計を意識して寝る準備をして寝室に行っていたのでとても良かったと思います。

寝る時間が遅いのを以前から気にしていました。なかなかできていませんでした。今回生活カードで取り組むことになり、本人が意識して9時に寝ること、それまでに明日の準備などが済ませることが出来るようになります。とても良かったです。

すなおにできてないところをXにしてあげよう。今週は口加ええさといいか😊お父さんが帰るのをまたんでわていよ😊

ゲームは7時まで観ながら遊んでいたし、テレビもしまづけることがないので、全体的に規則的に生活できているわ。

寝る時間が遅くなって、朝、なかなか起き上がって慌てて学校に行くことが多かったです。夏休みは、気が緩みからですが、早寝早起を心がけました。休みの日は、ゲームやYouTubeの時間が長くなるので、ルールを守っていました。

1週間長くがんばりました!!朝食がたりないときは言ってます。

夜9時以降はやっぱり成長に影響する時間なので早く寝ようにはしないといけないわ。朝ごはんは◎!

理動的な朝ごはん4条件

- ① ご飯やパンなどの主食がある
- ② 魚や卵、豆腐、乳製品などのたんぱく質のおかずがある
- ③ 温かい飲みものがある
- ④ 野菜や果物でビタミン・ミネラルをとることができる

昔から、「早寝・早起き・朝ごはん」という規則正しい生活が、子供の心と体の健康には重要であることが訴えられてきました。明日から夏休みに入りますが、大切なお子さんの健康を第一に考え、まずは、お子さんの規則正しい生活を中心に置いた、35日間を送っていただきますようお願いいたします。

以下に、子供にとって良い睡眠をもたらすための工夫を紹介します。参考にしてください。

- 1 ゲームやテレビは、寝る1時間前には止める。
- 2 おうちの方とおしゃべりが、子供の不安や緊張を和らげる。
- 3 なかなか寝付けない子供には「儀式」を習慣化する。子供が寝床についてから、親がお話をしたり、絵本を読んだりすることが、これに当たります。「眠る前には、必ずこれをする」といったパターンをつくることです。