

加茂っ子 すこやかだより

— 第13号 —

令和元年度

生活習慣

第1回目

改善強化 WEEK

令和元年5月10日(金)～5月15日(水)

ねらい

- 生活リズムの確立と健康な体づくり
- 学習時間や読書時間の確保
- 家族が語り合う時間の確保 など

～努力目標～ ※雲南市養護教諭部会

- メディアをやめる時刻 寝る30分～1時間前まで
- 寝る時間 こども園…20:30まで 低学年…21:00まで 中学年…21:30まで
高学年…22:00まで 中学生…23:00まで
- 起床時間 6:30まで(早起きして朝ごはんを食べましょう)

こ 加茂こども園の取組

- ★早起きをしよう! ～7時をめざそう～
- ★早寝をしよう! ～9時をめざそう～
- ★テレビ・ゲームの時間を減らそう!
～ごはんの時間はテレビを消そう～
テレビを消して ふれあおう～

小 加茂小学校の取組

- ★メディア接触は1時間以内にし、
読書の時間を増やしてみましょう。
 - ★家庭学習の時間(めやす)
- | | |
|---------|---------|
| 1年生…20分 | 2年生…30分 |
| 3年生…40分 | 4年生…50分 |
| 5年生…60分 | 6年生…70分 |

中 加茂中学校の取組

- ★メディア接触は30分以内にしよう。
 - ★家庭学習の時間
- | |
|--------------|
| 1年生…1時間20分以上 |
| 2年生…1時間30分以上 |
| 3年生…2時間以上 |

この取組は、園・学校・PTA協同の取組です。

加茂こども園・加茂小学校・加茂中学校・加茂こ小中健康教育部
加茂こ小中PTA連携協議会 (後援) 加茂まちづくり協議会

加茂中学校の取組 ～眠る子は、体も頭脳も心も育つ

子どもたちにとって、友達との良好な人間関係を築き、豊かな学校生活を送っていく上でも、集中して学習に取り組み、確かな学力を身につけていく上でも、安定した睡眠の量と質の確保が、非常に大切だということは、以前からお伝えしているところです。

毎日同じ時刻に就寝し、翌朝同じ時刻に起床する。このことが出来て、はじめて生活リズムが整い、基本的な生活習慣を身につけることが出来るのです。

今年度も中学校では
「よく眠る子」 [メディア・コントロールできる子]
「よく食べる子」
をめざして取り組んでいきます。

ご家庭での協力を、どうぞよろしくお願いいたします。



加茂小学校の取組



1. 「がんばりカード」の実施

起きた時刻・寝る時刻・テレビやゲームの時間・読書の時間・家庭学習の時間についてチェックします。子どもたちが、自分の生活習慣を見直し、たくさんのスマイルポイントをためて金シールを目指せるように、お声がけください。より良い睡眠のために、今年度も各家庭で特にがんばりたい「我が家のメディアルール」を親子で話合って決め、取り組んでみてください。



2. 「朝ごはんバランスアップキャンペーン」の実施

朝ごはんを、主食・主菜・副菜をきちんとそろえて食べられたかチェックします。朝ごはんを食べると、勉強にも集中して取り組むことができ、元気に学校生活を送ることができます。毎日バランスよく朝ごはんを食べることが『あたりまえ』になることで、子どもたちの将来の健康維持にもつながります。



加茂こども園の取組 ～生活リズムがんばり表

今年度もこども園では「生活リズムがんばり表」に取り組んでいます。内容も目標も前年度と変わりませんが、生活習慣は続けることが大切ですのでよろしくお付き合いいただきたいと思います。

さらに今年度は早寝を意識して取り組んでいきたいと考えています。こども園の子ども達はどうしても大人や大きい兄弟の時間に影響されやすいので、家族みんなで考えてもらう一つのきっかけになればと思います。また、こども園での目標は『夜9時には寝ていること』ですが、難しいというご意見も多くいただいています。まず『普段より10分、15分早く寝られればよし!』といった少し気楽な気持ちで取り組んでいただきたいと思います。頑張りすぎても疲れてつづきませんから。

子ども達の参加は塗り絵を中心に考えております。いつも素敵に塗っていただいています。ありがとうございます。今年度もすこしでも関心が持てるものをお渡しできるようにしていきたいと思っています。

