

# 加茂っ子 すこやかだより

— 第16号 —

令和2年度

第1回目

生活習慣

## 改善強化 WEEK

令和2年 5月21日(木)～5月26日(火)

ねらい

- 質の良い睡眠の確保とメディアコントロール
- 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

- ★質の良い睡眠をとるため、寝る時間を意識しよう。  
～すっきり目覚め、しっかり朝ごはん～

低学年	21時まで
中学年	21時半まで
高学年	22時まで

寝る1時間前には  
メディアはやめよう

### 中 加茂中学校の取組

- ★メディア接触は60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

<< 予告 >>

第2回目は  
9月3日(木)  
～8日(火)です。

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

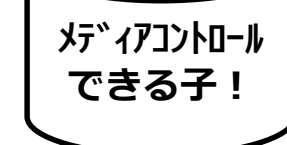
よりよい生活習慣が 子どもをかえる!!



よく  
食べる子!



よく  
眠る子!



メディアコントロール  
できる子!



「早寝、早起き、朝ごはん」という言葉をご存知だと思いますが、規則正しい生活習慣と食生活は、健康な体を作り上げるだけでなく、何事においても意欲的な行動をうながし、ひいては体力の向上や学力の向上にも影響を大きく及ぼすといわれています。

そこで、加茂こども園、小学校、中学校の健康教育部会では、子どもたちが規則正しい生活習慣を身につければ生涯にわたって健康な心と、体をつくることのできるのではないかと考え、特に「バランスのとれた食事」「適度な睡眠」「メディアコントロール」について、平成28年度から取り組んでいます。

その取組の一つとして、学期に一回6日間を生活習慣改善強化ウィークとして設定し、加茂こども園、小学校、中学校が一斉に取り組んでいます。そしてそれにあわせて、保護者を対象にして、「加茂っ子すこやかだより」を発行しています。学校と家庭が、子どもの健やかな成長を目指していけるように協力していけたらと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

#### ○よく食べる子(食事)

よく食べるということは、脳の発育も含め、体の成長には欠かせません。食習慣を栄養のバランス、食事や間食をとる時刻や回数などから改善していきましょう。



#### ○よく眠る子(睡眠)

昔から「寝る子は育つ」とよく言われ、全国的な調査からも睡眠時間が子どもたちからの成長に影響を与えていることがうかがえます。適切な睡眠はからだの成長だけでなく、心の成長を含めて、脳の発達には欠かせないものです。成長期にある子どもたちの生活が豊かで活力あるものになるように、より良い睡眠の習慣が形成されるように、家族が協力していきましょう。



#### ○メディアコントロールできる子

文部科学省の調査によれば、テレビ、ゲーム、パソコン、携帯、スマホなどを使用する時間が長いほど

- ・就寝時間が遅くなる
- ・他者と喜びを分かち合える子どもの割合が少ない
- ・疲れやすい子どもの割合が多い

ということが報告されています。これからの時代はメディアなしでは、生活できないといわれています。家庭のルール作りや、メディアと上手に付き合っていく力をつけたいものです。

