

加茂っ子 すこやかだより

— 第17号 —

令和2年度

第2回目

生活習慣

改善強化 WEEK

令和2年 9月3日(木)~9月8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3回目は
 令和3年1月14日(木)
 ~19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

よき生活習慣が子どもをかえる!! 早寝、早起き、朝ごはんに取り組みましょう。



早寝



- ♪:*:~::~*:♪♪:*:~::~*:♪♪:*:~::~*:♪♪:*:~::~*:♪♪:*:~::~*:♪♪:*:~::~*:♪
- ① 子どもの成長に欠かせないホルモンとしてメラトニン(入眠を促すホルモン)と成長ホルモンがあげられます。特に成長ホルモンは寝入ってすぐの深いノンレム睡眠時にたくさん分泌され、骨や筋肉を作り、成長を促したり、免疫力を高めたりする働きがあります。
 - ② スマホやゲームを夜遅くまですると、強い光を、しかも目と近い距離で浴びることにより、入眠を促すメラトニンの分泌が妨げられてしまいます。そのため体内時計のリズムが後ろにずれて、寝付きにくくなってしまいます。
 - ③ 子どもの寝る時間を決めて、その時間になったら眠る準備をするように促しましょう。テレビを消す、寝室に移動する、絵本を読むなど、同じ時間に同じサイクルを繰り返すことにより、脳に眠たくなるサイクルができます。

+★+...+★+...+★+... +★+...+★+...+★+...+★+...+★+...+★+...+★+...

早起き

- ① 睡眠不足になると、「機嫌が悪い」「イライラする」「落ち込む」など気持ちのコントロールがうまくできないことがあります。また睡眠不足が続くと免疫力も下がりやすくなりますので、しっかりとした睡眠時間を確保することを心がけてください。
- ② 朝の光には体内時計を整えてくれる役割がありますので、朝の光を浴びることはとても大切です。また、目が朝の光を感じるとセロトニンが分泌されます。セロトニンとは、脳と体を覚醒させ、日中活動をしやすくさせるとともに、心のバランスを整える役割があります。さらに、眠りを誘う働きを持つ、メラトニンの生成にも関わっていますので、夜ぐっすり眠るためにも、朝の光を浴びることは大切になります。
- ③ 「早寝」と同時に子どもの起きる時間を決めて、その時間が来たら起きることが大切です。昼間にセロトニン分泌の多い生活をする、夜にはメラトニンがたっぷり分泌され、ぐっすり眠ることが出来ます。それが、規則正しい生活リズムにつながります。

+◆+...+◆+...+◆+... +◆+...+◆+...+◆+...+◆+...+◆+...+◆+...+◆+...



朝ごはん



- ① 人は寝ている間にもエネルギーを使っており、特に脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時には、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。そのため、朝ごはんではブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給する必要があります。「ご飯やパンなどの主食+おかず」を基本形にして食べることから始めましょう。
〔ブドウ糖とは、ご飯、パンなどの炭水化物が分解されてできる栄養素で、脳にとっては唯一のエネルギー源です。体内に大量に蓄えておくことができないため、毎食きちんと食べましょう。〕
- ② 「噛むこと」は脳が覚醒し活発になります。朝ごはんをよく噛むことで、セロトニンの分泌が増えるといわれています。また、口に物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。そして、それらは朝の排便にもつながるため「噛むこと」は大切です。

参考資料:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 ニュースレター第32号