

加茂っ子 すこやかだより

— 第18号 —

令和2年度

第3回目

生活習慣

改善強化 WEEK

令和3年1月14日(木)～1月19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	寝る1時間前には メディアはやめよう
中学年	21時半まで	
高学年	22時まで	

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

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

かぜや感染症に負けない体(免疫力)づくりを!!

寒さの厳しい毎日が続いています。朝起きる時、布団から出るのがつらい季節ですね。

さて、「免疫」は「私たちのからだを守る力」です。その文字が表わすとおり、「疫(疾病)」から免れるために働くものなのです。例えば、空気中には目に見えないウイルスや細菌、カビなどがウヨウヨしていますが、それを吸い込んでもすぐに病気にならないのは、免疫力が備わっているからです。

免疫力をアップさせる方法

☆免疫力を高める睡眠☆

免疫は、副交感神経が活発に働いているときに生成されます。副交感神経がもっとも働くのは睡眠中。つまり、就寝時、非常に多くの免疫が生成されている、ということになります。質の良い睡眠をしっかりとることが理想の睡眠であり、そのためには、脳を覚醒させてしまう光を出すメディア機器は、寝る1時間前にはやめましょう。



☆毎日続けたい運動☆

免疫は体温と深く関わっていて、体温が1℃低くなると免疫力は約30%低くなります。体温は筋肉の量と比例しているため筋肉を鍛えることが体温UPとなります。ラジオ体操、ジョギング、外遊び等、積極的に取り入れてみましょう。



☆朝ごはんは体のスイッチもオン(免疫力アップ)☆

みなさんは、毎日の朝ごはんをしっかりと食べているでしょうか。朝ごはんは、1日を元気に過ごすための『体のスイッチ』としての役割があります。朝ごはんを食べて、脳のエネルギーを補給し、体のスイッチをオンにして毎日を元気に過ごしましょう。

脳のエネルギー
炭水化物

記憶や集中力の要
たんぱく質

疲れやストレスをとる
ビタミン類

～朝ごはんを食べる時のポイント～

- ① 脳のエネルギーとなるごはんやパンなどの炭水化物を食べよう!
- ② 炭水化物+たんぱく質でエネルギーを持続させよう!
- ③ 野菜や果物などのビタミン類で疲れやストレスをなくそう!

※時間のない朝、具だくさんのみそ汁で体もポカポカ、パワーアップの朝食ですよ。

