

加茂っ子 すこやかだより

— 第25号 —

令和5年度

第1回目

生活習慣

改善強化 WEEK

令和5年5月16日(火)～5月21日(日)

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～

- メディアをやめる時刻 寝る30分～1時間前まで
- 寝る時間 就学前…21:00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)

保 みなみかも保育園の取組

- ★朝、7時までに起きよう!
- ★朝ごはんを食べよう!
- ★テレビの時間は1時間までにしよう!
- ★絵本を読んでもらおう!
- ★夜、9時までに布団に入ろう!

こ 加茂こども園の取組

- ★早寝早起きをしよう!
～よる9じにねて、
あさ7じにはすっきりおきよう～
- ★テレビ・ゲームの時間を減らそう!
～おうちルールをきめて、
かぞくみんなでまろう～

小 加茂小学校の取組

- ★ダウンメディアにちょうせんしよう
～メディアの時間をへらして、家族
との触れ合いの時間を作ろう～
- ★バランスの取れた朝ごはんを食べよう
～しっかり食べて、元気に一日を
スタートさせよう～

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

この取組は、園・学校・PTA協同の取組です。

みなみかも保育園・加茂こども園・加茂小学校・加茂中学校
加茂保こ小中健康教育部・加茂こ小中PTA連携協議会
(後援)加茂まちづくり協議会

ヘルスポイントで生活習慣を整えよう!
～加茂っ子が本気で取り組む6日間～

加茂中では、今年も「ヘルスポイントカード」を使って、生活習慣改善を図ります。日頃の生活の記録をポイントにし、数字で自分の生活習慣を振り返ります。そして、どこに注意して生活するいいのか、自分で考え、今後の生活習慣に活かします。

ヘルスポイントの目的

- ☆毎日のメディア使用時間を自分でコントロールし、適切な学習時間・睡眠時間を確保することで、学校生活により意欲的に取り組めるようにする。
- ☆自分の生活を見つめ直し改善することで、将来を見据えて主体的に心と体の健康づくりができるようにする。

学年別目標時間

	学習時間	睡眠時間	メディア使用時間
1年生	80分	8時間	60分まで
2年生	90分	8時間	60分まで
3年生	120分	8時間	60分まで

*目指す目標時間を頭において、自己目標を立てましょう! 自己目標を達成できればポイント獲得です!

- ・生活の中で気を付けるポイントがわかった気がする。
- ・生活リズムを整えると、自分に変化があった。
- ・メディア使用時間を別の過ごし方に変えることもできた。

こんな振り返りをしたり、気づきがあったりすると good!

快眠は規則正しい生活から!



レム睡眠

…身体は眠っているが、脳は起きている浅い眠り

ノンレム睡眠

…身体も脳もしっかり休まる深い眠り

2つの睡眠を約90分間隔で繰り返しています。

初めの90分は特に大切で、成長ホルモンが分泌されます。

成長ホルモンの働き

- ・身長を伸ばす(骨格形成)
- ・疲労回復
- ・免疫機能の向上
- ・ホルモンバランスを整える など

～規則正しい生活が体内時計を整える!～

☆適度な運動(散歩やランニング)をして、寝つきをよくしよう。

☆入浴をして(38℃で25分程度、42℃で5分程度)体温をあげ、深い眠りに導こう。

☆朝起きたらカーテンを開けて朝日をたっぷり浴び、体内時計をリセットしよう。

睡眠力をアップして、こころもからだもスッキリ! 学習意欲も高めよう!