

保護者の皆様

基本的な生活習慣育成の取組について

呉市立呉中央小学校
校長 神笠 雅司

「早寝・早起き・朝ごはん」キャンペーン

本校では、より良い生活リズムづくりに向けて、学期毎に「早寝・早起き・朝ごはん」の取組を行っています。この取組は、次の2つのことを目的としています。

①学力・体力の向上を図る。

②情緒面の安定を図り、落ち着いて学校生活を送ることができるようにする。

今年度は特に新型コロナウイルス感染症対策にも欠かせない「睡眠」に重点を置いた取組を行います。睡眠は自己免疫力を上げるためにとても大切です。カリフォルニア大学の研究においては、「睡眠時間が6時間以下の人は、7時間以上の人よりもウイルスに感染する確率が4倍以上も高い。」という研究結果が出ています。子供においては免疫力向上以外にも睡眠には大切な要素がたくさん含まれています。しっかり眠って朝食をとって、脳のスイッチをONにし、心も体もリセットして学校生活を元気に過ごせるように、そして子供たちのより良い成長のため、ご家庭での協力をお願いします。

実施期間：6月28日（月）～7月2日（金）

実施内容：①生活リズムカードに自分の生活を記録し、見直すきっかけとしています。

②気になる児童については、保護者の方と連携しながら個別に保健指導を行います。

生活リズムカード&健康チェック表		確認者(保護者)サイン	担任印印
6月28日(月)			
昨夜寝た時刻 []	寝た時刻から起きた時刻に目を引く食をゆめりましよう。 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8	朝ごはんは食べたか? (○×が印) []	朝ごはんの時間 []
全起床時刻 []		バランスよく食べたか? (○×が印) []	時間 []
体温()℃	咳(ある・なし)	喉の痛み(ある・なし)	鼻水(ある・なし)
その他()	同居家族の健康状況(良好・不良) (健が・症状)		
6月29日(火)			
昨夜寝た時刻 []	寝た時刻から起きた時刻に目を引く食をゆめりましよう。 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8	朝ごはんは食べたか? (○×が印) []	朝ごはんの時間 []
全起床時刻 []		バランスよく食べたか? (○×が印) []	時間 []
体温()℃	咳(ある・なし)	喉の痛み(ある・なし)	鼻水(ある・なし)
その他()	同居家族の健康状況(良好・不良) (健が・症状)		
※ メディア時間には、学校から持ち帰ったタブレットの使用時間は含まず、ゲームやテレビなどの遊びで使用した時間の合計を記入してください。			

睡眠は脳と心の栄養です

- 睡眠中に記憶が整理されます。
- 睡眠不足は自分の感情をうまくコントロールできず、人間関係にも影響を与えます。
- 睡眠中には様々なホルモンが分泌されます
成長ホルモン：骨や筋肉を育てます。
メラトニン：免疫力を高めます。
ベーターエンドルフィン：やる気を引き出します。

