



御前崎市内小学校合同保健だより

すくすく・すくらむ！ No.1

御前崎市養護教諭研修会

発行日 令和2年7月22日

今年ことしの春は休校期間はる きゅうこうきかんがあり、生活リズムせいかつりずむの変化へんかが大きかったと思います。夏おともは体調なつ たいちようを崩くずしやすい季節むりです。無理むりはしすぎず、規則正しい生活きそくただ せいかつ こころを心がけていきましょう。

御前崎市内小中学校の取り組み

御前崎市では市内の園、学校、保護者、地域、行政が一緒になって子どもの育成に取り組んでいます（スクラムカレンダー、スクラムグッドマナー運動など多数）。平成30年度には、スクラムでの働きかけにより市内全ての園小中学校で朝食摂取率96%以上が達成されました。そして、今回は子どもたちのよい睡眠習慣を育てるために小中学校がスクラムを組んで働きかけています。

主な働きかけ

- 合同保健だより「すくすく・すくらむ！」の発行
- 掲示「睡眠コーナー」（右写真）
- 講話や行事（学校ごとに内容が違います）
- 年1回のアンケート（寝た時刻、寝る前にしていることなどを聞き、おたよりに載せます。裏のグラフをご覧ください）
- 生活リズムカード（学期初めに1週間～10日間行います）

☆御前崎中や浜岡中にお兄さんお姉さんがいる人は、中学校の合同保健だよりもぜひ読んでみてください。



小学生に必要な睡眠時間は9～10時間です

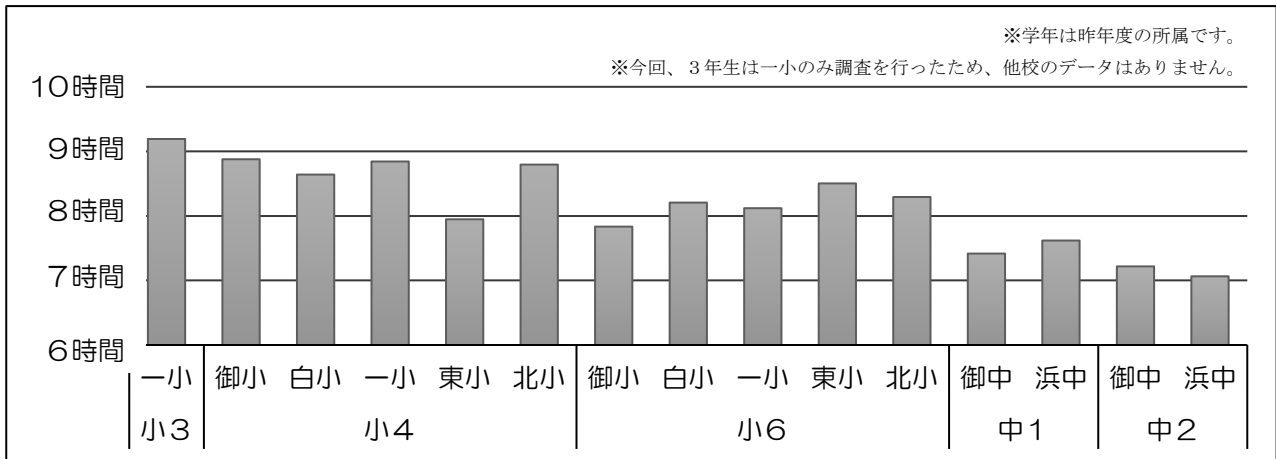
たっぷりねむると...



小学生に必要な睡眠時間は9～10時間（中学生は8～9時間）です。睡眠には左のような役割があり、睡眠が大切なことは多くの子どもが知っています。

それでは、御前崎市の子どもたちの睡眠時間はどうか？裏面のグラフを御覧ください。

2020年2月 市内の小中学生 ある日の平均睡眠時間



小学校3、4年生を境に平均睡眠時間が9時間未満になっています。外見上は問題がなくても、学習の定着や健やかな成長、元気な心のために、9時間睡眠は大切です。まずは、9時間睡眠がとれる日を週に1日でも増やしましょう。(低学年は10時間睡眠)

朝ごはんの習慣に加えて、子どもたちの睡眠時間が増え、よりよい睡眠習慣が育つよう、御家庭と一緒に取り組んでいきたいと思

早寝



3年生9時間睡眠 56%

早起き



6年生9時間睡眠 28%

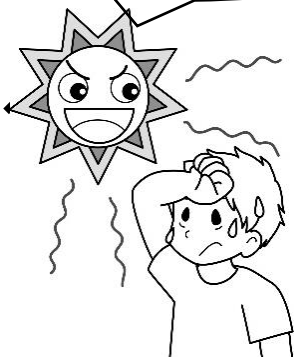
朝ごはん



小学校4年生

朝ごはん 96%

こどものみんな、答えてね!



夏バテよぼうクイズ!

休校が長かったので、みなさんの体力不足が心配です。これから夏になり、暑さで疲れたり、調子をくずしたりする人もいるでしょう。そんな「夏バテ」をしないために…〇×クイズです!

ヒントは、「体力をつけることが大事」です。

- ① 早ね早起きで、たっぷり寝ておいたほうがいい? (○ ・ ×)
- ② 朝ごはんはしっかり食べてきたほうがいい? (○ ・ ×)
- ③ クーラーをつけて涼しい部屋の中で過ごすだけではなく、運動をしたほうがいい? (○ ・ ×)

夏バテをしないためにも、規則正しい生活習慣で過ごしていきましょう。

早ね、早起き、朝ごはんを大事しましょう!