

ほけんだより



令和8年7月15日
豊島区立駒込小学校

まもなくみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。夏休み期間は、学校が休みのため、つい遅くまで起きてしまったり、朝起きるのが遅くなってしまったりして、朝ごはんが食べられない人はいませんか？長い間生活習慣が乱れてしまうと、元にもどすのも難しくなってしまいます。計画を立てて、長い休み期間も健康に過ごしてください。また9月に学校で元気な姿のみなさんにお会いできるのを楽しみにしています。

「早ね・早起き」を習慣にするには…まずは「早起き」にチャレンジ！

その1 朝の光を浴びましょう

体内時計は朝の光を感じることで、リセットされ、心と体が活動モードに切り替わります。また、夜の自然な眠気にもつながります。

その2 「おはよう」のあいさつ

家族でもきちんとあいさつしましょう。大きな声であいさつを交わすことで、すっきりした気持ちで過ごせます。

その3 朝ごはんを食べよう

朝ごはんをきちんと食べて、脳と体にエネルギーを生きわたらせましょう。

その4 社会的時差ぼけに注意

平日と休日の睡眠時間に差があり、心や体の不調をきたすことをソーシャルジェットラグ(社会的時差ぼけ)といいます。平日の睡眠不足を休日に補う「寝だめ」は、実際にはできません。

夏休みだからこそ気をつけたい…**食事・運動！**

学校保健統計調査によると、昭和の時代と比べて、小学生の間に「肥満」になる子が急激に増えています。学校がお休みのために、外に出る機会が減る・通学や体育がなくなって運動量が減る一方で、おやつや甘い飲み物をとる機会が増える、生活習慣がみだれるなどの理由から、体重が増えやすくなります。次のことを意識して、健康な体をキープしましょう。

食事

1日3食量をきめて食べよう。ポイントは、よくかんで食事に時間をかけることです。1口で20回以上かむとよいです。

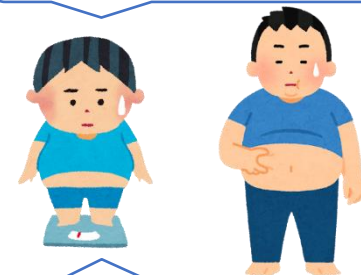
食事

おやつは200kcal以内を自安にしましょう。塾や習い事で夕食が遅くなる場合は、おかしより、おにぎりやスープなど食事の代わりにするものがよいです。

運動

1日30分以上の運動を自安に行いましょう。外遊びの他にも、家の中でラジオ体操や30分以上歩くだけでも効果があります。テレビやゲームの時間を減らせるといいですね。

こどもの肥満は10人中、4人は大人の肥満になります



思春期の肥満は10人中、7人は大人の肥満になります

裏面には、夏休みの宿題「生活リズムカード」の記入例をのせています。家族の人と話し合って、目標を立て、夏休み最後の一週間取り組みましょう！

目標をたててリズムのある生活をしよう。

1 おうちの人と相談して時刻やルールを決めよう。

朝起きる時刻 7 時 0 分	夜ねる時刻 9 時 0 分	おうちでの約束もしくはお手伝い (例) テレビは1日2時間、せんとくものをたたむ みていいばんぐみをきめる。せんとくものをたたむ。
-------------------	------------------	---

2 記録をつけよう。【↓記録の書き方】を見ながら、毎日記録をつけましょう。

	記録の書き方	8月25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)	30日 (日)	31日 (月)	目標ごとの 〇(まる)の数	
目標時刻までに起きる	できた ○	✕	目標の時刻より前に起きられたら○ 目標の時刻をすぎてしまったら✕を書きます。							
	できなかった ✕									
朝ごはん	食べた ○	○								
	食べなかった ✕									
歯みがき 	2回以上 ○	○								
	1回 △									
	0回 ✕									
体を動かした遊び (30分以上)	した ○	○								
	していない ✕									
おうちでの 約束やお手伝い	できた ○	✕	目標の時刻より前にねられたら○ 目標の時刻をすぎてしまったら✕を書きます。							
	できなかった ✕									
目標時刻までに寝る	できた ○	○	7日間あわせて何個○が あったかな？							
	できなかった ✕									
1日の〇(まる)の数		4	1日何個目標を達成できましたか？ 〇の数を書きましょう。							1週間の〇の数 28

1週間の〇(まる)の数が
*** 44以上のあなたは…**
 生活リズム名人!! とってもよい生活リズムです。その調子で2学期もがんばりましょう。

*** 34～43このあなたは…**
 よい生活リズムです! できていないところは気をつけましょう。

*** 19～33このあなたは…**
 生活リズムが少し心配です。2学期も元気に登校できるように、家族と生活リズムの工夫を考えましょう。

*** 0～18このあなたは…**
 生活リズムが少し心配です。2学期も元気に登校できるように、家族みんなで取り組みましょう。

3 規則正しい生活を送ることができましたか? これから毎日どう過ごしていけばよいでしょうか?

ふり返り(自分)

(例) だんだん決めた時刻の生活ができるようになってきた。
 目標の時刻までに起きるの〇が少なかった。

ご家庭からお子様へ

