

ほけんだより



令和8年7月16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。

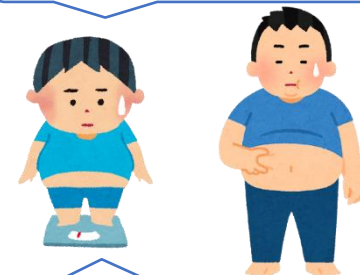
食事

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！

もくひょう せいかつ
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。

あさお じこく 朝起きる時刻	よる じこく 夜ねる時刻	テレビ・ゲームのルール (例) 1日2時間、寝る1時間前は使わない など
7 時 0 分	9 時 30 分	テレビは見ていい番組を決める。ゲームは1日2時間まで。

2 記録をつけよう。

		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 合計点数
もくひょうじこく 目標時刻までに起きる	できた 2点	6時50分					時 分	時 分	点
	できなかった 0点	2点					点	点	点
あさごはん	食べた 2点								点
	食べなかった 0点	2点	点	点	点	点	点	点	点
はみみがき 	2回以上 3点								点
	1回 2点								点
	0回 0点	2点	点	点	点	点	点	点	点
からだ 動かした遊び (30分以上)	した 2点								点
	していない 0点	0点	点	点	点	点	点	点	点
テレビ・ゲームのルール	守れた 2点								点
	守れなかった 0点	0点					点		点
もくひょうじこく 目標時刻までに寝る	できた 2点	10時30分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	点
	できなかった 0点	0点	点	点	点	点	点	点	点
1日の合計点数		6点					点	点	点

起きた時刻を書きましょう。
目標の時刻より前に起きられたら2点!

寝た時刻を書きましょう。
目標の時刻までに寝られなかったら0点!

1日の合計点数を書きましょう。

7日間で何点とれたかな?

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?

かえ じぶん
ふり返り(自分)

(例) テレビとゲームの時間を守れなかった日は、
ねる時刻もおそくなってしまった。
(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。

かてい こさま
ご家庭からお子様へ



1週間の合計点数が
*80点以上のあなたは…
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。

*63~79点のあなたは…
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。

*36~62点のあなたは…
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。

*0~35点のあなたは…
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