

# 行徳ヘルシーだより

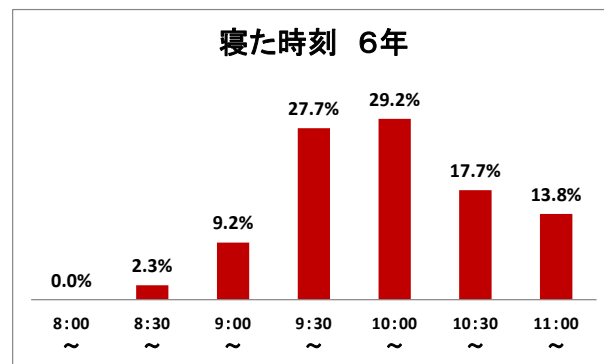
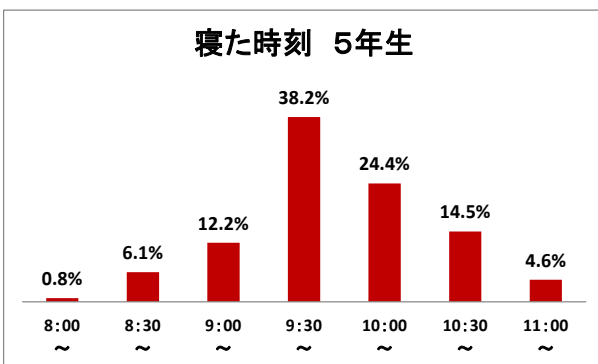
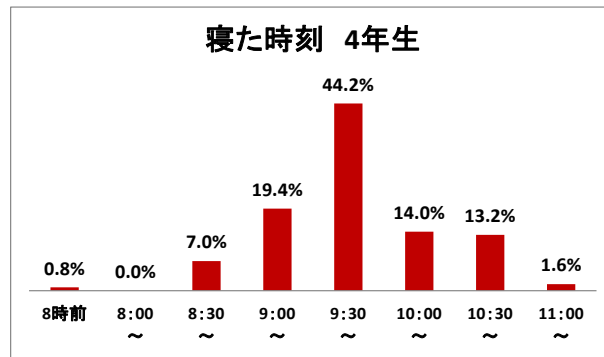
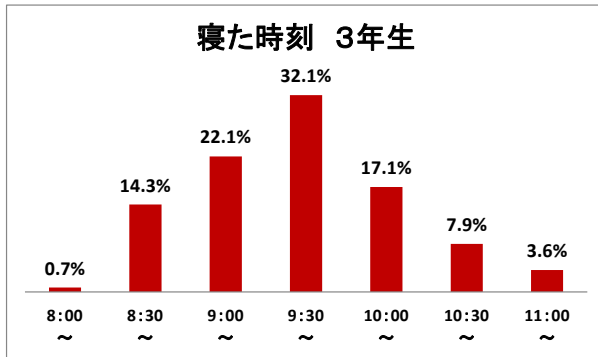
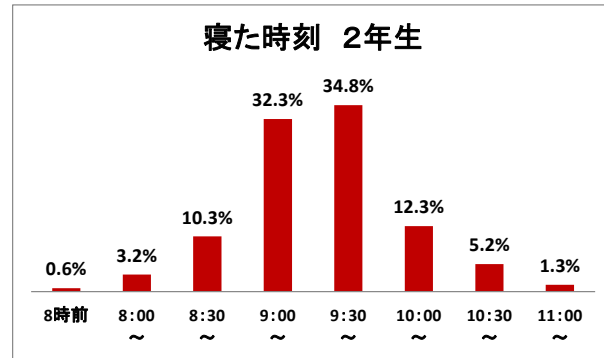
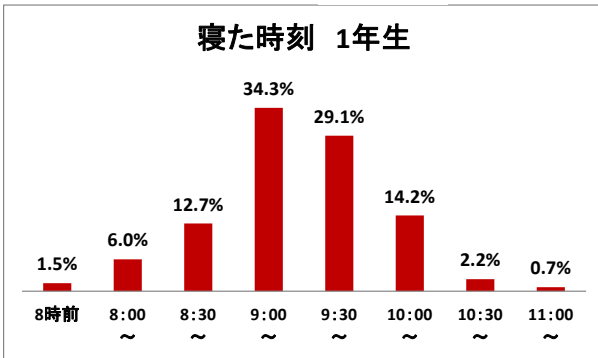
令和4年7月15日  
市川市立行徳小学校  
ヘルシースクール部会

生活リズムががんばりカードの記入を、6月6日(月)～10日(金)に行いました。

全校の結果と見比べて、自分の生活習慣は、どうでしょうか？

生活習慣を改善できるチャンスです。日ごろの生活を見直してみましょう。

## ねじこく ◎寝た時刻



学年があがるにつれて、寝た時刻が遅くなる傾向にあります。

早く起きるためには何時に寝たら良いのかを考えてみましょう。

そして寝る時間が決まったら、逆算をして、計画的に行動しましょう。



## おじこく ◎起きた時刻

起きた時刻は、1年～6年まで、ほとんど学年に差はありませんでした。平日の朝は、登校時間が決まっているので、日によって早かったり遅かったりということが少なく、一定している様子でした。夏休みが始まりますが、学校があるときと同じ生活リズムを心がけてくださいね。

## あさ ◎朝ごはん

朝ごはんは、ほとんどの人が食べていました。どの学年も95%以上です。ただ、食べてこない人も若干います。午前中のエネルギーのもとになる朝ごはん抜きでは、元気が出ないため、食べてくるように心がけましょう。保護者の方も、ご協力お願いします。

## そとあそ ◎外遊び

外遊びは、学年によって差がみられました。帰宅後、習い事などで外で遊ぶ機会が少ない人は、業間休みや昼休みに外に出て、少しでも体を動かすよう心がけましょう。そうすることで、頭や気分がスッキリして勉強もきつとはかどるはずです。全力で遊びましょう。

## はいべん ◎排便

週に3日以上お通じがあった人は、全校の85%でした。バランスの良い食事を心がけましょう。

## ◎メディア

メディアの時間は、1日0～2時間くらいの人が多かったです。ただ、3時間以上の人若干います。オンラインによる習いごとなどありますので一概には言えませんが、なるべく、メディアに接する総時間は1日2時間までにし(日本小児科医会より)、テレビゲームは1日30分までを目安にしましょう。特に寝る前は、メディアの視聴を控えるようにしましょう。脳が昼と勘違いして眠れなくなってしまい、睡眠時間が減ってしまいます。もうすぐ夏休みです。メディアとの付き合い方を今一度考え、家族で話し合ってみましょう。

