

# 行徳ヘルシーだより

令和5年7月14日  
市川市立行徳小学校  
ヘルシースクール部会

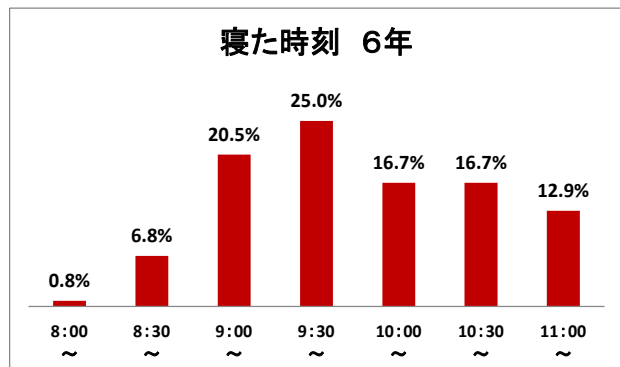
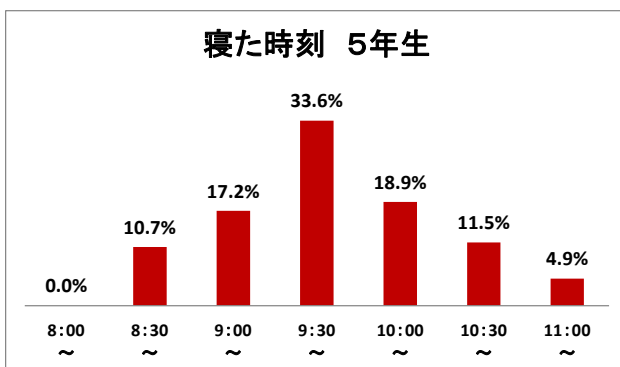
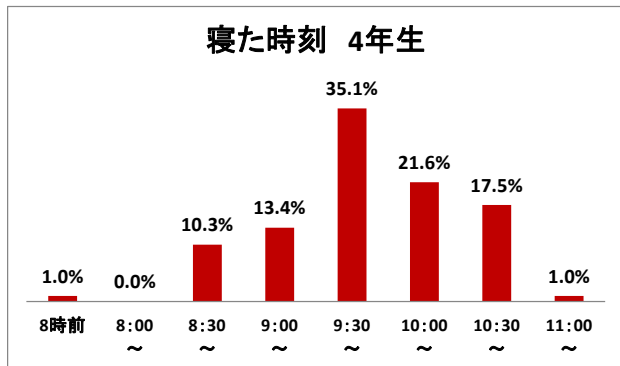
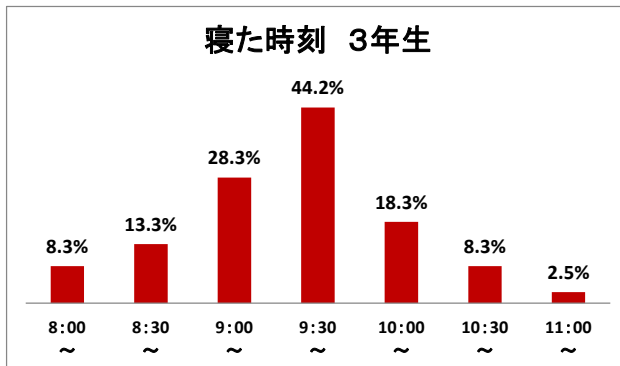
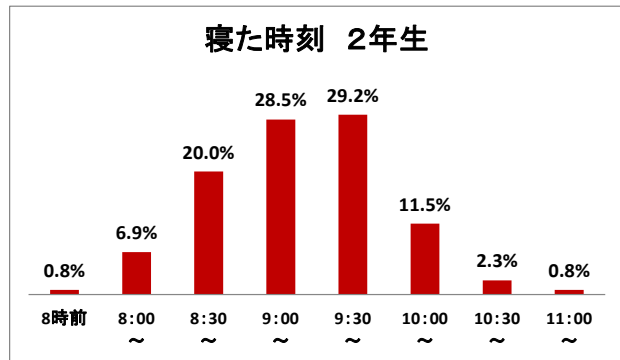
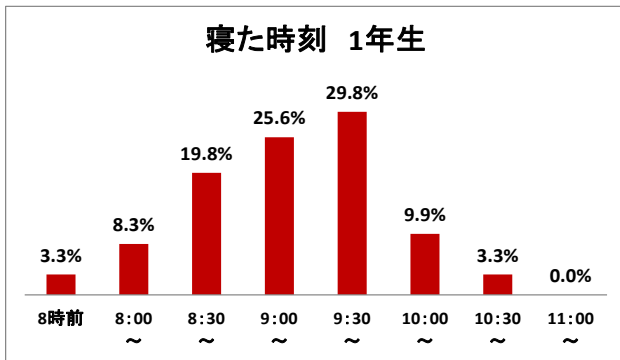
生活リズムがんばりカードの記入を、6月5日(月)～9日(金)に行いました。全校

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よう。



## 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。1日がどんな日になるかは、前日の睡眠時間で大きく違ってきます。早く寝るためのポイントは、朝早めに起きて、昼間は体を動かすことです。そして、宿題や夕飯など、家に帰ってからやることの順番を前もって決めておき、なるべくその通りに過ごすことも大切です。

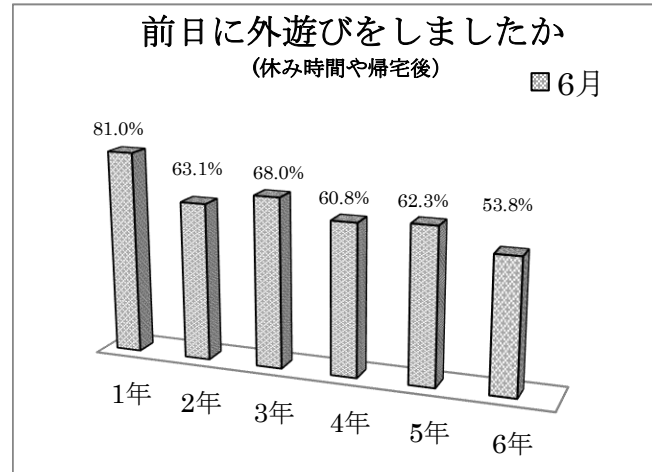


## あさ ◎朝ごはん

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。しかし、食べてこない人も若干います。朝食は、1日を元気に過ごすために欠かせないものなので、食べてくるように心がけましょう。保護者の方も、ご協力をお願いします。

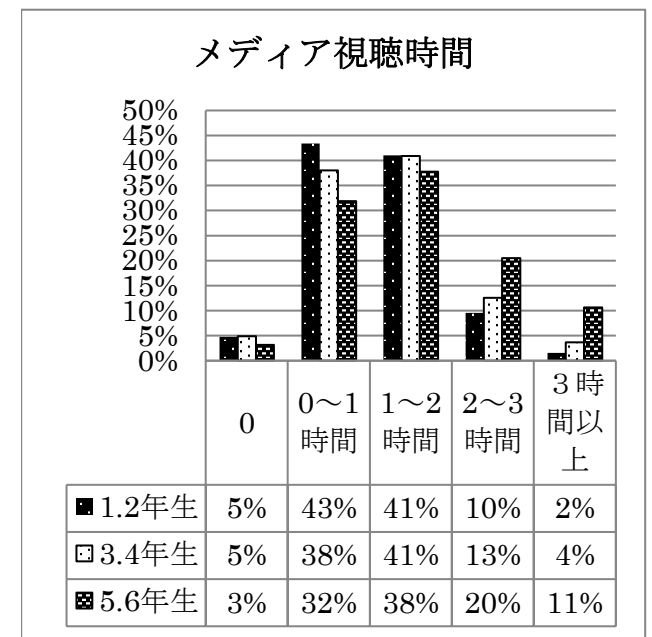
## そとあそ ◎外遊び

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。外遊びをすると、脳の働きが活発になり、気持ちのコントロールができるようになります。また、眠りをさそう物質のもとが作られるため、夜は早めに眠くなります。成長期に体をたくさん動かすと、体力がつかます。このように、よいところが多くあるので、全力で外遊びをしましょう。



## ◎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時間以上の人も若干います。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時間までにしましょう。携帯ゲームやスマートフォンなどを長時間使い続けることで、視力の低下や頭痛を引き起こす子どもが増えています。特に、夜寝る前に携帯ゲームやスマートフォンなどから出る光を見続けると、しっかりと睡眠がとれなくなって、生活リズムが乱れやすくなります。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。



～保護者の方から～

“保護者の方から”の欄に様々なご意見をいただきました。全学年を通して、「頑張りカードを意識して行動することができた。」「生活を見直す良いきっかけとなった。」「頑張りカードが無くてもできるようにしてほしい。」といったコメントが非常に多かったです。生活リズムアンケートを行ったことで、出ていることと出来ていないことが分かったと思います。生活リズムが身に付いている人はこのまま継続していただき、生活リズムが身に付いていない人は、この夏休みで改善できるといいですね！また、11月にも頑張りカードがありますので、ご協力の程よろしく願いいたします。