

# 行徳ヘルシーだより

令和5年12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、11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？

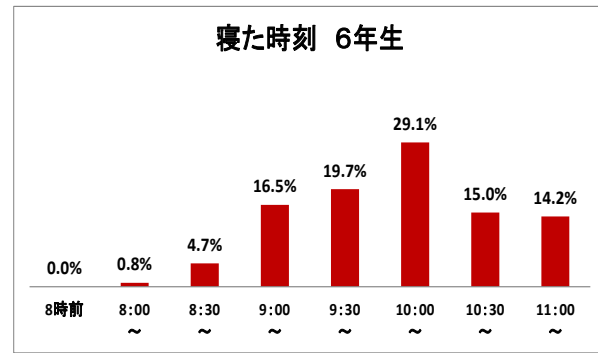
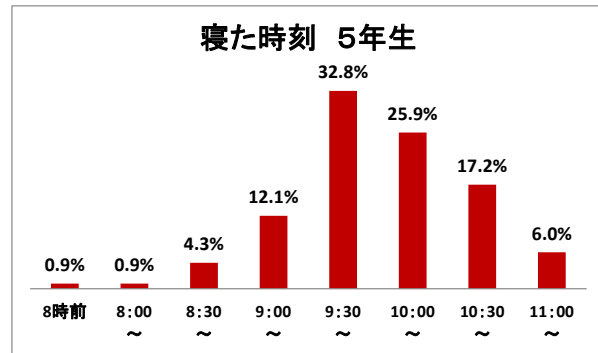
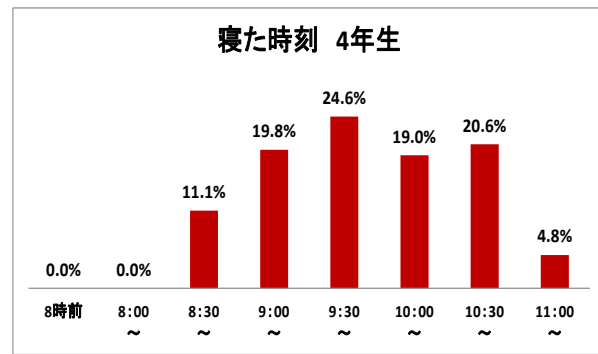
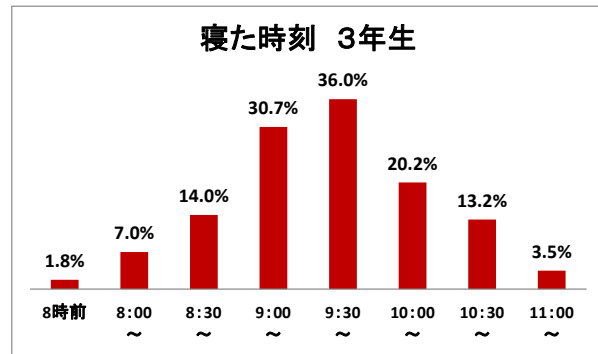
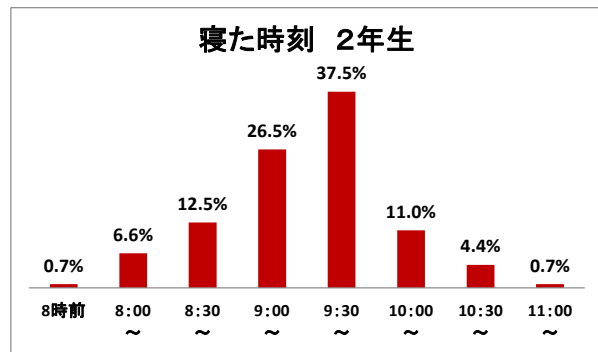
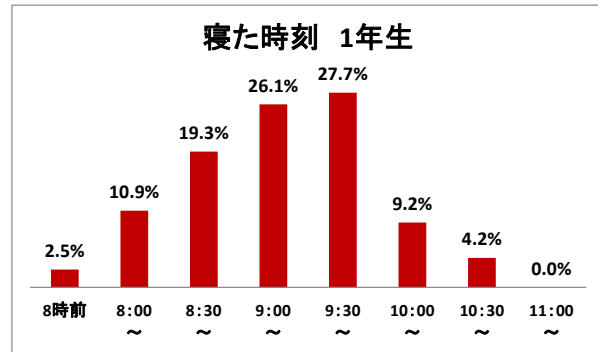
生活習慣を改善できるチャンスです。日ごろの生活を見直してみましよう。



## 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。

寝不足が続くと、体の調子も悪くなりますので、早く寝るように心がけましよう。



## お じ こ く ◎起きた時刻

起きた時刻は、ほとんど学年に差はありませんでしたが、寝た

時刻が遅い子は、早く起きられない傾向にあります。遅寝遅起きの人は、課題を出さない、授業に集中できない様子でしたので、早寝早起きをしましよう。

## 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が、食べてこない人も若干数いました。元気に一日をスタートさせるために、朝ごはんは食べましよう。ご家庭で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。全体的には、6月の結果よりも外で遊ぶ子が減ってしまいました。

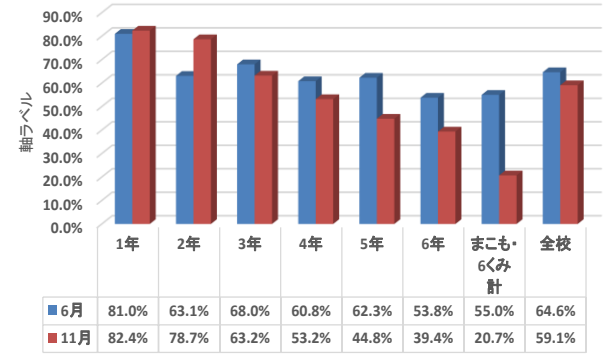
これから、さらに寒くなりますが、寒さに負けず、業間休みや昼休みに外に出て、少しでも体を動かすよう心がけましよう。

## ◎メディア

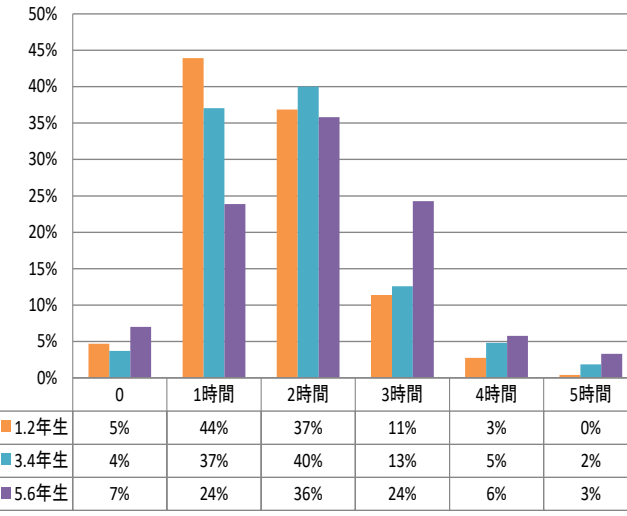
メディアの時間は、1日あたり

0～2時間くらいの人が多かったですが、3時間以上の人は6月の結果よりもかなり増えました。なるべく、メディアに接する総時間は1日2時間までを目安にましよう。(日本小児科医会より) 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。また、脳の疲労を悪化させて、気力や自分の気持ちをコントロールする力を奪ってましまいます。改めて、メディアとの付き合い方を家族で話し合い、ルールを決めて実行してましよう。

### 前日に外遊びをしましたか (休み時間や帰宅後)



### メディア視聴時間



## もうすぐ冬休み！親子でやってみよう！

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましよう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない