

ほ け ん だ よ り



「自分の生活を見つめよう」カードに取り組みます。

(カードは本日配布しました)

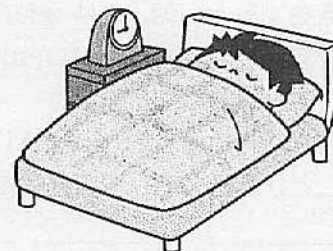
2学期がスタートしました。夏休み中は元気に過ごせたでしょうか。さて、9月9日からの一週間、「早起き・早寝・朝ごはん」を初めとする基本的な生活習慣を意識して生活する取組を行います。カードを持ち帰りましたら、始めに目標とする起床時刻と就寝時刻をご家庭で話し合っカードに記入してください。そして毎日ねる前に、起床時刻、就寝時刻、運動、テレビ・ゲームや携帯・パソコンの時間、朝ごはん食べたもの、朝の排便、朝と夜の歯みがきについて振り返り、カードに記入していきます。低学年の保護者の方は、お子さんと一緒に振り返り、記入を手伝ってください。1週間が終わりましたら、自分の感想とお家の方の一言を書いてから持たせていただくようお願いいたします。

・ 期間 9月9日(月)～9月15日(日)

・ 提出 9月17日(火)に学校に持ってきてきましょう。

【子どもの睡眠時間のめやす】

6～9歳	10～11時間
10～12歳	9～10時間
13～15歳	8～9時間



7時に起きるとすると、必要な睡眠時間を取るためには、1～3年生は9時、4～6年生は10時までに寝るのが望ましい。

【テレビ・ゲーム・パソコン・携帯電話】

メディアに触れる時間が多いと、目の疲労や運動不足、睡眠不足の原因になりかねません。多くても合わせて2時間にするのが望ましいといわれます。SNS家庭ルールを作る際にもこのことを念頭にルールを作りましょう。



【朝ごはんは、糖質＋たんぱく質を意識する】

朝起きたとき、エネルギー源のブドウ糖は不足気味。朝ごはんを食べて、脳にブドウ糖が送られると、脳は活動しはじめ、やる気や集中力がアップします。体温を上げる役目のたんぱく質もしっかりとりましょう。

朝、うんちをしないと、どんな良いことがあるの？

体力を十分に発きできる



勉強に集中できる



思い切り遊べる

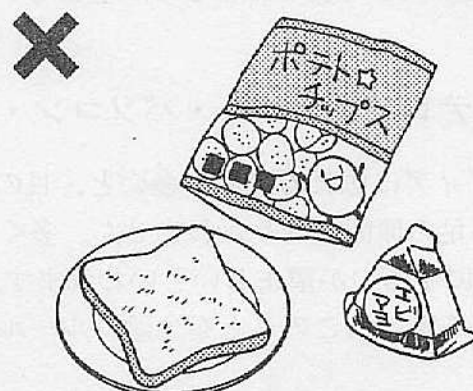
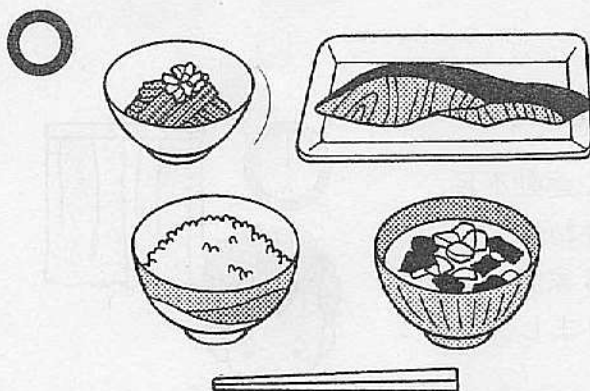


朝、うんちをしていないと、すっきりしない状態が続き、運動、勉強、遊びなどに集中できず、1日を元気に過ごすことができません。

早起きをすると、朝、よゆうを持って行動できます。朝ご飯も食べられるし、トイレに行くこともできます。「うんちがなかなか出ない」という人は、トイレに入って座る習慣をつけるだけでも、うんちをする練習になります。

「うんちがしたい」と思ったときに、がまんをすると、便秘（うんちが出なくなる）になってしまうことがあるので、がまんしたりはまずかきがつたりせず、トイレへ行くようにしましょう。

朝ご飯の中身に注目



朝ご飯は「おにぎり1個だけ」「パン1切れだけ」という人や、「スナックがし」を食べて登校する人もいます。これでは、腸の働きが活発にならず、うんちは出にくくなります。

うんちを出すためには、朝ご飯に、うんちを出しやすくする「食物せんい」をふくんだ野菜、豆類、海藻、果物などを取り入れて、栄養バランスをとることが大切です。

「朝からたくさん食べられない」という人は、食べられるものから少しずつ食べて、朝ご飯をしっかり食べる習慣を身につけていくようにしましょう。