

すくすく

平成22年 6月30日
川口市立戸塚南小学校



6月10日に「すくすく委員会」が行われ、埼玉大学教育学部教授 戸部秀之先生にご講演いただきました。5年前から本校の生活習慣の改善にご協力いただき、毎年の成果をあげています。毎年全児童対象の健康アンケートやすくすくカードを活用することで、生活習慣（早ね・早おき・朝ごはん）の改善に向けて取り組んでいます。

生活習慣の改善にはご家庭の協力も必要です。校内でも指導を進めていきますのでよろしくお願いたします。

朝ごはん

朝ごはんを食べないと

- ・脳が栄養不足になる。
- ・体温が上がらない
- ・イライラしたり、集中力がなくなる。



子どもの脳は大人と違って栄養をため込むことができません。朝ごはんを食べることで脳も体もスイッチが入ります。スイッチが入ると脳が活動をはじめ、体温が上がります。

健康アンケートの結果、戸塚南小学校では、ほとんどの児童が朝ごはんを毎日食べています。ですが、内容を聞くとおにぎりやパンなどの主食のみの児童も多くいます。「おかず」でいろいろな食品を食べると、栄養価のバランスがよくなります。

保健室に来室する児童の中に、朝ごはんをしっかりと食べていないことが原因の児童がいます。一日を元気に過ごすためにも、少し早おきをしてゆっくりと朝ごはんを食べるようにしましょう。お子さんと食事の準備をするのもいいですね。

また、朝ごはんをしっかりと食べることで、毎朝の排便が習慣化します。

早ね・早おき

睡眠が不足すると・・・

- 脳のはたらきが低下
(考える力、記憶力)
- 体の反応が鈍くなる
- イライラし、おこりっぽくなる
- 成長ホルモンが出にくくなる
- 病気にかかりやすくなる
- 「体が重い」 運動不足になる



小学生に必要な睡眠時間は9～11時間です。とれていますか？お風呂に早い時間に入る、テレビやゲームは時間を決める、録画を活用することで早く布団に入りましょう。

すくすくカードの上手な使い方

問題をじょうずに解決するコツ

10月	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)
はやお 早寝 (前夜)		10:50		
はやお 早起き		7:10		
あさごはん 朝ご飯				×

できた日とできなかった日では、何が違うのだろう。



解決の糸口が見えてくる

うまくいかないときこそ・・・チャンス!

上手にコントロールしよう

お風呂に早く
ゲームは・・・時まで
ビデオにとって次の日に
・・・

家族や身近な人からのサポートが大切

がんばっていることをほめてくれる人
つらいときに気持ちを理解してくれる人、励ましてくれる人
一緒に考えてくれたり、アドバイスをくれる人
環境を整えてくれる人
一緒に実践してくれる人... などなど

何がちがう？



どうしてだろ
う？

すくすく

平成22年 9月 7日
川口市立戸塚南小学校



2学期がスタートしました。暑い毎日が続いています。

すくすくカードの取り組みが始まりました。ご家庭でも『早ね・早おき・朝ごはん』を実行するために、いろいろな取り組みをなさっていることと思います。回数を重ねるごとに数が増えていくのはうれしいですね。早ね・早おき・朝ごはんの習慣を身につけて、自分のよりよい状態を実感し、継続することで、夢(目標)を達成できるようにしましょう。

朝ごはん



ほとんど毎日食べている	98%
食べないことが多い	2%
毎日食べない	0%

昨年度の全校健康アンケートの結果です。戸塚南小学校の児童は朝ごはんをしっかりと食べています。市や県の平均よりもよい結果です。ご家庭の協力による成果です。今後も全児童が毎朝しっかりと、そして食事の内容も充実して、主食だけではなく、おかずまでしっかりと食べて登校できるようにご協力をお願いします。



主食・主菜・副菜を組み合わせ



トイレタイムで毎朝すっきり



朝ごはんを食べないと体調が悪くなりイライラやぼんやりもおこります

早ね・早おき

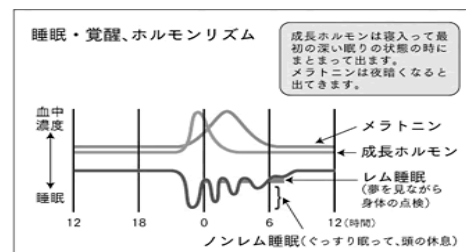
睡眠が足りないとうなるの？

頭が痛い	すぐイライラする	いねむり	やる気がでない	朝ご飯がたべたくない

暑い中で運動会の練習が始まっています。体の疲れをとるためには十分な休養が必要です。夏休みで就寝時間が遅くなってはいませんか？十分な睡眠時間を確保することで、児童の学習意欲や気力、体力が高まります。児童が健やかに成長するよう基本的な生活習慣をととのえましょう。

早く寝ると、どんないいことがあるの？

- *体や心の疲れをとる
- *風邪などの病気に対する抵抗力がつく
- *脳の疲れをとる
- *寝ている間に脳から、骨を伸ばして筋肉を増やす「成長ホルモン」が出て、体の成長をうながす。



成長ホルモンは、夜眠っている間、特に午後10時～午前2時の間にたくさん分泌されます。

早く寝るには、どうしたらいいの？

日中は体を動かそう
適度な疲れを感じ、ぐっすり眠れます。

お風呂の温度はぬるめにしよう
お湯が熱いと、下がり始めた体温が上がってしまい、寝つきが悪くなります。

電気を消し、部屋を暗くしよう
明るい部屋のままだと、体は昼間と勘違いし、眠りに入るためのホルモン「メラトニン」が出されなため寝つきにくくなります。



寝る時間になったらテレビを消そう
大人はテレビを楽しんでいるのに、子どもにだけ「早く寝なさい」というのでは、なかなか早寝の習慣は身に付きません。子どもが寝る時間になったら、テレビを消すことを家族の習慣にし、家族みんなで早寝に取り組みたいですね。