

ハッピーライフウィークが始まります

昨年度までは元気アップ週間という名称でしたが、今年度から小学校と名称をそろえ「ハッピーライフウィーク」とすることにしました。今年度のハッピーライフウィークは、5月24日(水) 夕方~31日(水) 朝です。

十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事は成長期にある中学生のお子さんにとっては欠かすことができません。また、睡眠や栄養は、脳の働きとも大きく関係しており、十分な睡眠と朝食摂取が脳を活性化させ、朝から集中して学習に取り組むことができます。

健康な体づくり、学力向上の基本は規則正しい生活です。「早寝・早起き・朝ご飯」と上手なメディア利用を心がけ、生活習慣改善に取り組むようご協力・声かけをお願いします。



「ハッピーライフウィーク」とは

1 目的

自らの健康状態を把握したり、生活習慣を振り返ったりするなかで、生活習慣の問題点に気づき、どうしたらよりよい生活になるかを考え、実践していく。

2 内容

① 「ハッピーライフウィークカード」を使い、取り組みます。毎日、朝学活の時間を使ってカードに記入します。

期間の始めりに目標と目標達成のための手立てを考えます。朝食や睡眠、メディア利用について記録し、生活習慣を振り返ります。

② 期間中に、生活習慣にかかわる保健指導をします。

3 今年度の目標

こんな生徒になってほしいという願いを込めて、学校として目標を掲げています。

- 夜11時までに就寝する生徒
- 家庭でのメディア利用時間を1日2時間以内で維持できる生徒
- 毎日、バランスのとれた朝食(主食を含む2品以上)を食べる生徒

4 その他

・ 期間終了日にカードを家に持ち帰ります。カードをご覧になり、お子さんに向けて、励ましやアドバイスを一言ご記入ください。

・ 全校の取組結果や、個人の反省、おうちの方からのコメントは、元気アップ通信で紹介させていただきます。(匿名で載せます。)

裏面にハッピーライフウィークにがんばってもらいたいポイント(目標)を載せましたので、ぜひご覧ください。

◆夜 11 時までには就寝する・家庭メディア利用時間 1 日 2 時間以内 80%以上を目指します。

質のよい睡眠のために～朝の光と夜の光～

私たちの体には、睡眠などの生体リズムを管理する『体内時計』があり、そのはたらきで朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されますが、朝の光は体内時計を進め、夜の光は遅らせます。

「朝にスッキリと目覚めるには、カーテンを開けて光を浴びるといい」と聞いたことがあるでしょう。睡眠の質を高めるには、そのように朝の光を浴びるだけでなく、夜の光を避けることも重要です。では、夜の光とは？ 例えば…



▲夜遅くまで塾など明るい場所で勉強する



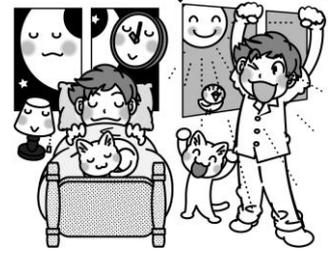
▲深夜営業のスーパーやコンビニに行く



▲寝る直前までスマホやパソコンを使う

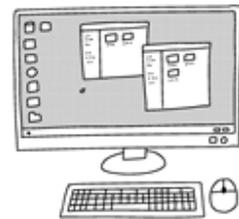
睡眠のリズムをくずさないためには、22時以降は明るい環境を避けたほうがよいとされています。帰宅後は部屋の照明を少し暗めにしておき、ふとんに入ってからスマホ使用を控えるなど、自分でできる工夫をしてみてください。

リセットしよう生活リズム



パソコン使用はルールを決めて

パソコンでインターネットを見たり、ゲームをしたりすると夢中になって、何時間も使用してしまうことがあります。パソコンを使用する場合は、たとえば1時間までなどとルールを決めて、使用するようにしましょう。



◆バランス良い朝食を食べて登校する生徒が80%以上を目指します

バランスの良い朝食とは？

◎理想の朝食 主食+主菜+副菜がそろったバランス 100 点完璧朝食



こんな朝食が毎朝食べられたらパーフェクト！でも、現実的には・・・毎朝は難しいです。時間や労力に余裕がある時には、なるべく理想の朝食が食べられることが望ましいです。

◎合格な朝食 主食+主菜か副菜+αで2品以上のバランス80点合格朝食

ポイント 調理を最小限にして時間短縮！



エネルギー源となる主食(ごはんやパン)と、主菜(肉・魚・大豆等)や副菜(野菜や果物)を必ず食べましょう。+αでヨーグルトや果物などを取り入れましょう。

パン + 唐揚げや野菜サラダ(ヨーグルト) おにぎり + みそ汁か冷奴(果物)

朝食は、1日の活力源です。体や頭を働かせるだけでなく、規則正しい生活習慣を身につけ、子ども達の心身の健康に大きく影響を与えます。

しかし、朝の時間がない中、朝食を準備するのはとても大変です。既製品や下処理済みの食材、常備菜などを上手に利用して、手軽にバランスの良い朝食の準備をよろしく願います。