



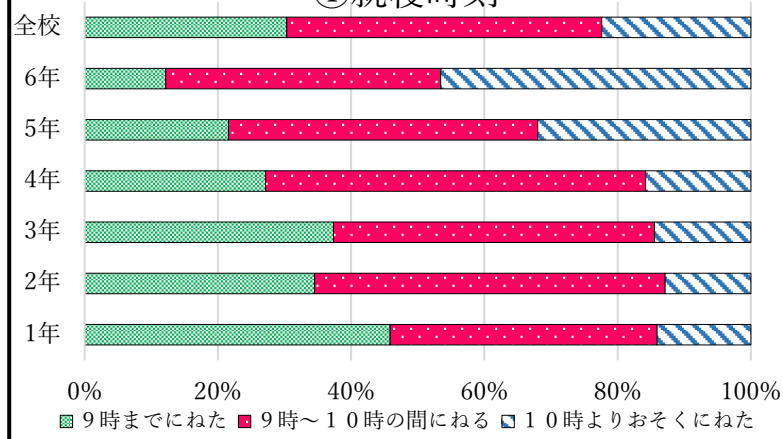
# ほけんだよい臨時号

令和3年 9月29日  
京都市立嵯峨野小学校

お子様と一緒にご覧ください！

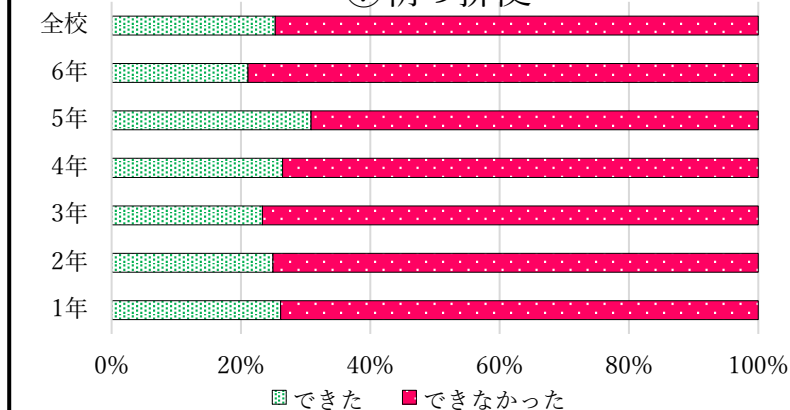
今年度から連休明け生活チェックを「けんこうパワーup 週間」という名に改名し、チェック方法も GIGA 端末にて入力する方法に変えて夏休み明けに実施しました。子どもたちも最初は戸惑いがあったものの、さすがに習得が早く、3日目にはスイスイと入力していました。さて、夏休み明けの結果では、気になる子どもたちの姿がみられた「就寝時刻」「朝の排便」「朝の洗顔」の3項目に注目してみました。お家でも子どもたちと一緒に生活をふり返っていただき、「もっと健康で元気に過ごすためになにができるか」について話し合ってみてください。

## ①就寝時刻



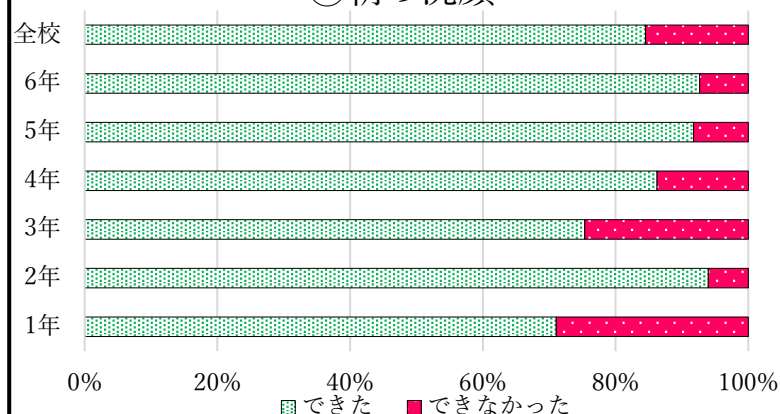
健康パワーup 週間で課題と思われたのが、就寝時刻でした。1～4年生は約85%の児童が10時までに寝ていましたが、5年生で68%、6年生で53%に減っています。必要な睡眠時間には個人差があるというものの、小学生では9～10時間程度必要と考えられます。睡眠不足は記憶力、認識力、注意力、集中力などの低下や心の不安定さの原因となり、学習の定着がしにくくなります。子どもの場合、睡眠不足は脳の発達に悪影響があると考えられています。このようなことから、子どもたちに睡眠の重要性をもっと認識させたいと思っています。

## ⑦朝の排便



朝の排便ができた児童の割合は20～30%でした。体調や個人差があるので、朝に限らず毎日決まった時間にすっきり出るのなら、問題はないと考えています。ただ、学校は団体行動や、決められた時間での活動が多いので、登校前に排便しておけば、安心して学校生活をおくることができます。朝排便した時のすっきりした感覚を体感し、習慣になることが望ましいと考えています。

## ④朝の洗顔



朝の洗顔は、学年による差があります。高学年でも7～8%洗っていない児童がいました。朝の習慣として、全員に身に付けてほしい習慣です。顔の汚れを洗い流し、すっきりした気持ちで登校してほしいです。