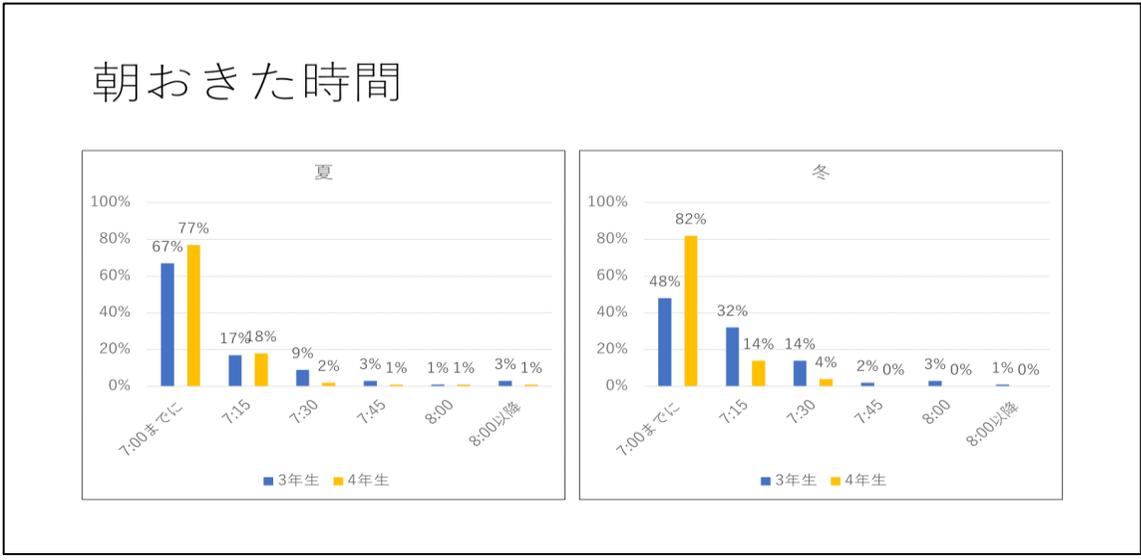
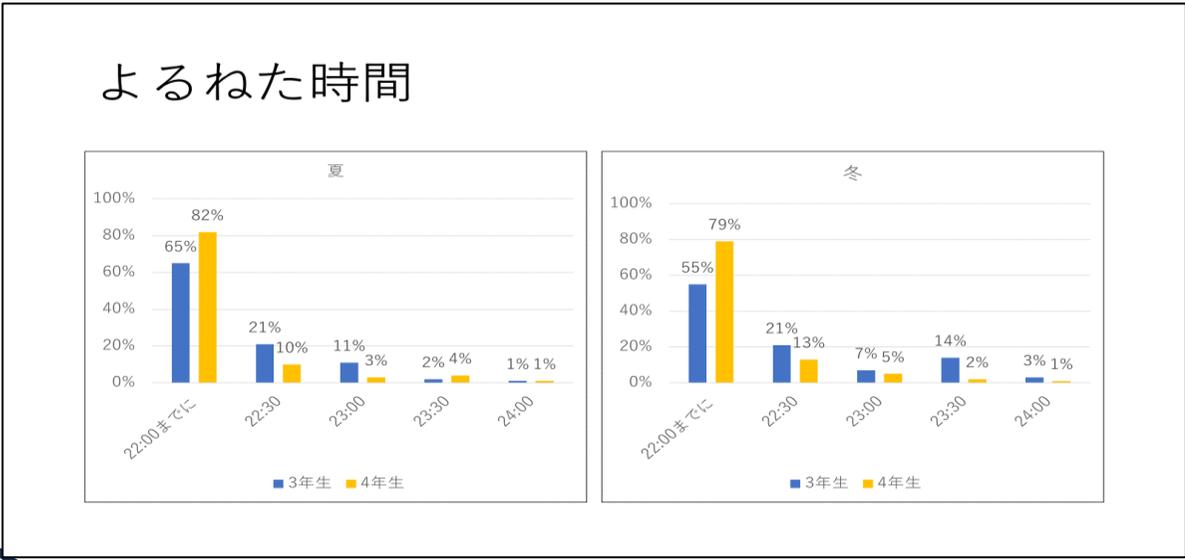


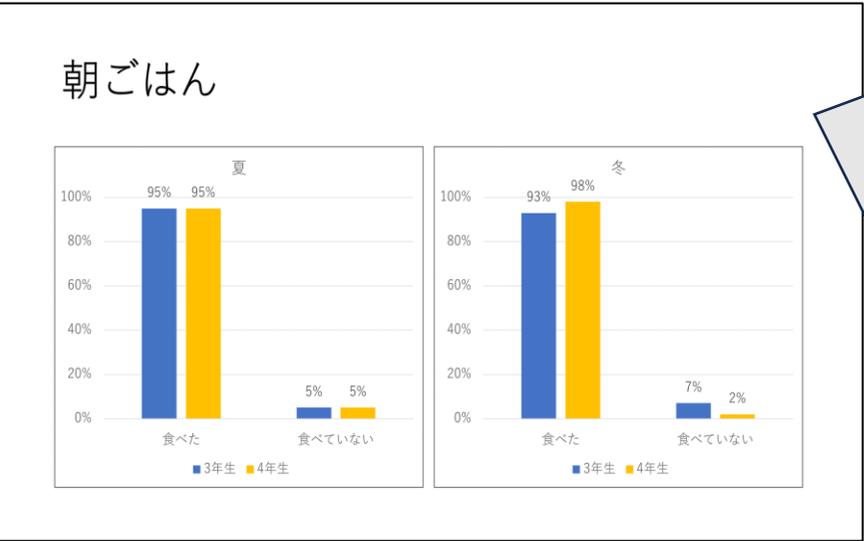
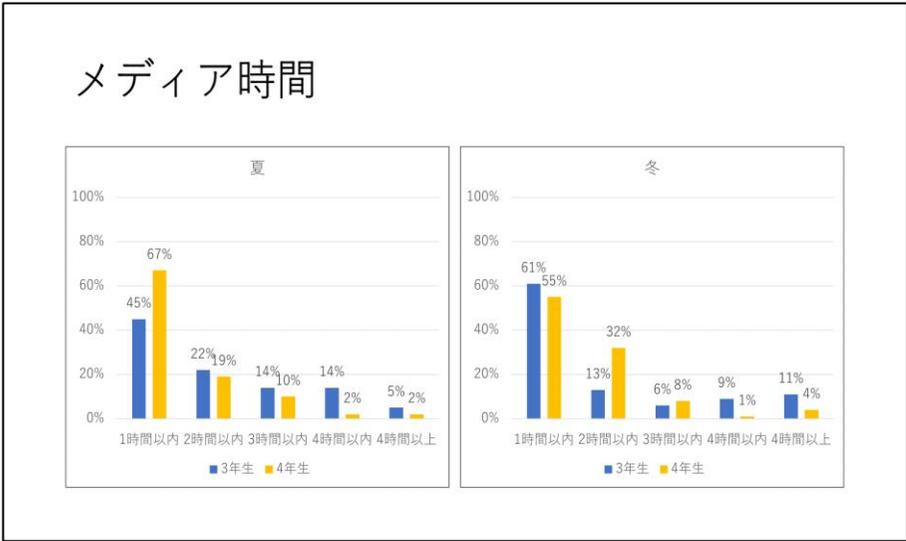
令和8年2月16日
京都市立納所小学校
校長 別井 真一
養護教諭 押海 光

生活リズムチェックを振り返ってみよう♡
9月と1月に行った生活リズムチェックの結果をまとめました。
自分の生活と照らし合わせて、見直すところや、これからも続けていきたいことを考えてみましょう😊

すいみん時間



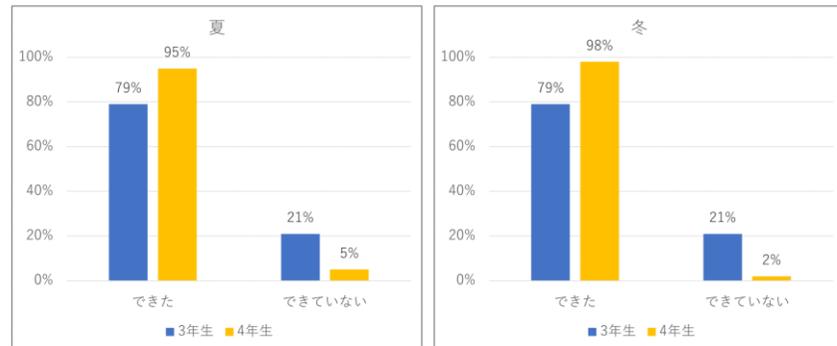
中学年のみんなは、すいみん時間がしっかりとれていることがわかりました。中学年の理想のすいみん時間は9～12時間とされています。22時に寝て7時に起きても、すいみん時間は9時間です。23時や24時まで起きているとすいみん時間が足りませんね。寝ることは、成長ホルモンの分泌、学んだことの記憶など脳の成長にとってもとても大切です。また1日楽しく元気に活動して体を休む事で、疲れを取ることもできます。すいみんはみんなの健康にとっていいことばかりです！『早寝・早起き・朝ご飯』は元気にすごすための合言葉です😊



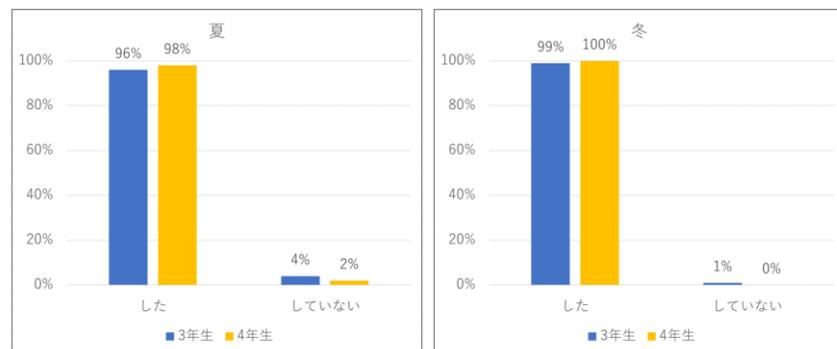
メディア時間については、お家でのルールが守れているか。やりすぎにはなっていないか。やりすぎるとどうなるか。を考えることが必要です。夏に比べ、冬の方が4時間以上使用している人が多くなっていることがわかりますね。ゲームやスマホ、テレビは便利で楽しいものですが、うまく付き合う方法を考えましょう。
朝ごはんについては、毎日食べられている人が多かったです。寝ている間に使いきった体のエネルギーを、朝ごはんをチャージしましょう。

はみがき

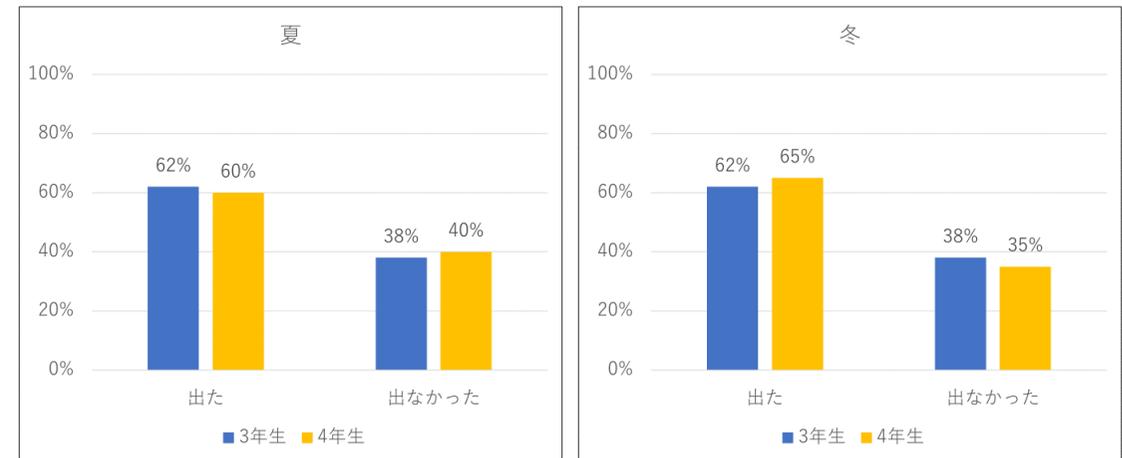
朝のはみがき



夜のはみがき



はいべん



『うんちで健康チェックができる』という話を覚えていますか？うんちは体にとって大切な役割の一つです。毎日出せることが理想ですが、トイレに座る習かんをつけることも大切です。【早寝・早起き・朝ご飯・朝うんち】のリズムを整えていきましょう。

みんなしっかりと歯みがきの習慣かんがついていますね！夏休みや冬休みの歯みがきカレンダーでも「自分からすすんでできるようになった」とお家のひとからのコメントでも多くありました。すばらしいです。しかし、朝の歯みがきは夜の歯みがきと比べるとできていないこともわかりました。朝の歯みがきは、寝ている間に口の中に溜まったよごれをみがき落とすことができます。また、口の中もすっきりして気分もすっきりしますね♪朝の歯みがきも習慣かんづけていきましょう。

保護者のみなさまへ
生活リズムチェックへのご協力ありがとうございました。今年は例年に比べ、非常にたくさんのご家庭からコメントが返ってきていることを心より嬉しく思っております。お忙しい中、ありがとうございます。保護者の方からのコメントを拝見していると、ご家庭でも規則正しいリズムを意識してくださっていることがわかりました。早く寝られるようにやるべきことは先に終わらせる、ゲームの時間を短くしてほしい、自分で時計を見て自ら動いてほしい、と様々なご意見がありました。生活リズムチェックをすることは、子どもたちの生活習慣を見直すきっかけや、長期休み明けの生活を整える目的もありますが、本校では「自己調整ができる」ようになってほしいという目的もあります。「明日は大事な行事があるから早く寝よう」「感染症が流行っているから免疫を高めるためにも生活を整えよう」など、少しでも子どもたちが自ら考え行動できる姿につながればいいなと思っております。今後も学校でもご家庭でも「規則正しい生活」の指導を共にできれば嬉しいです。