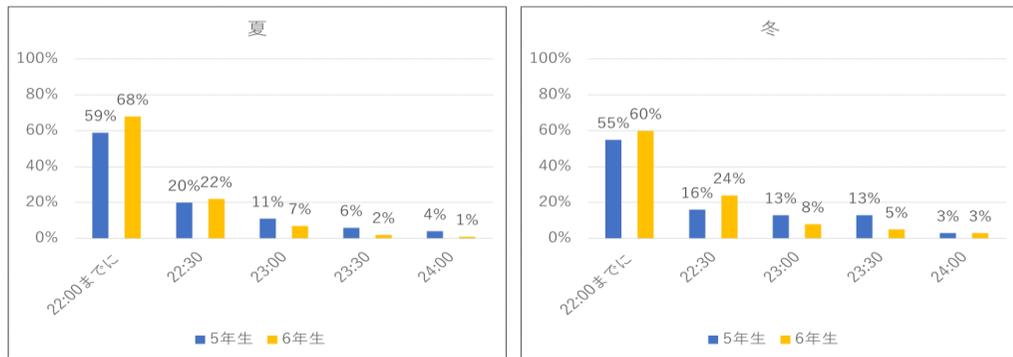


令和8年2月16日
 京都市立納所小学校
 校長 別井 真一
 養護教諭 押海 光

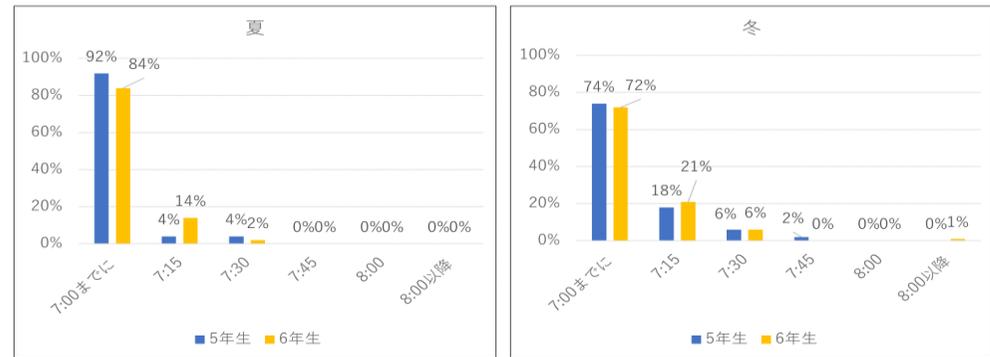
生活リズムチェックを振り返ってみよう♡
 9月と1月に行った生活リズムチェックの結果をまとめました。
 自分の生活と照らし合わせて、見直すところや、これからも続けていき
 たいことを考えてみましょう😊

すいみん時間

就寝時間

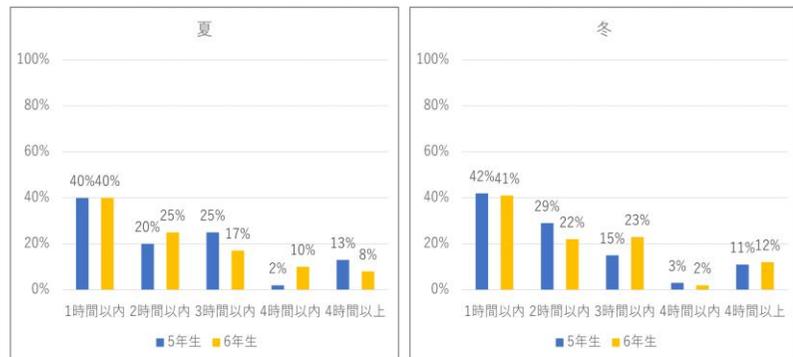


起床時間

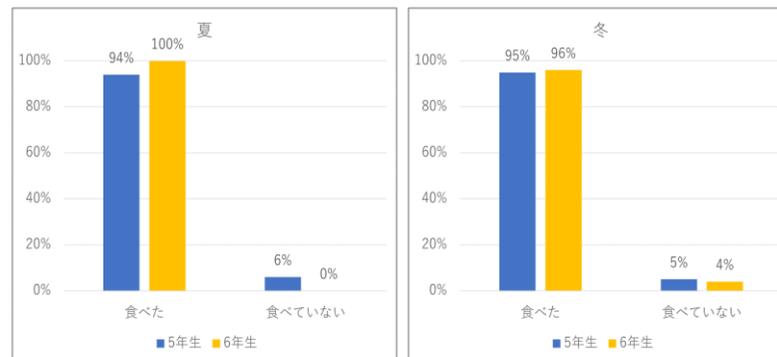


すいみん時間については、多くの方が22時までには寝て、7時までに起きていることがわかりました。しかし寝るのは23時や24時以降の人にもいるのに比べ、朝は早起きできている人が多
 いです。ということは、すいみん時間が7時間くらいの方が大きく成長する時期です。そのためにも十分なすいみんは必要不可欠です。
 高学年は最低でも8～9時間以上のすいみんが必要で、23時以降の就寝は朝の体調不良にもつながると言われています。すいみん時間の確保をしっかりとしましょう。

メディア時間



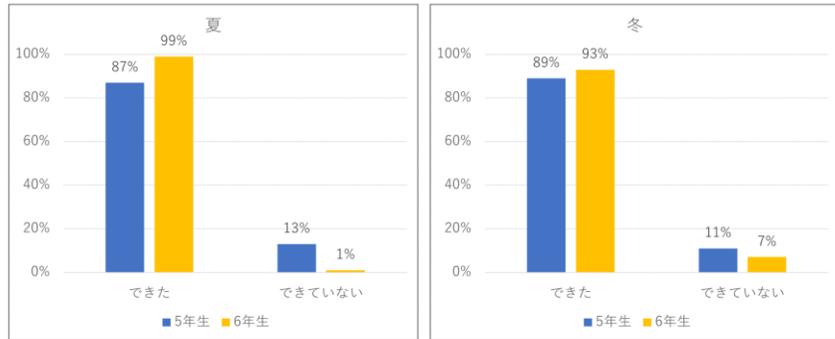
朝ごはん



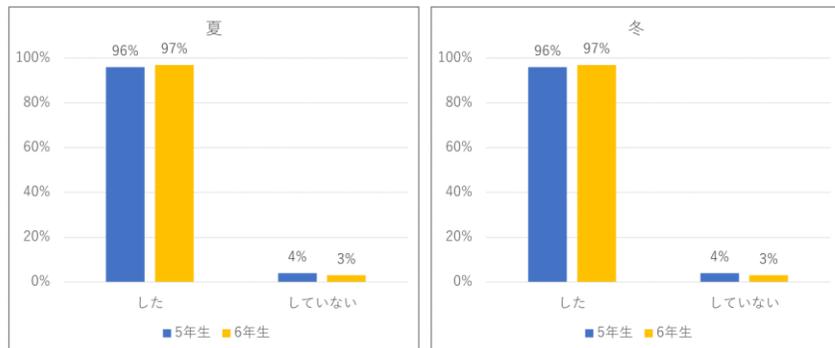
メディア時間については、夏に比べ冬の方が1～2時間以内で終わっている人が増えてい
 ます。個人の結果を見てみると、やはりメディア時間が3～4時間以上の人は、就寝時間
 が遅くなっていました。夜寝ることが遅くなると、朝ごはんにも影響が出ることもあり
 ました。
 テレビスマホゲームは決して悪いものではなく、みんなを楽しませてくれるものですよ
 ね。うまく付き合える方法はどんなことがあるかな？考えてみてくださいね。

はみがき

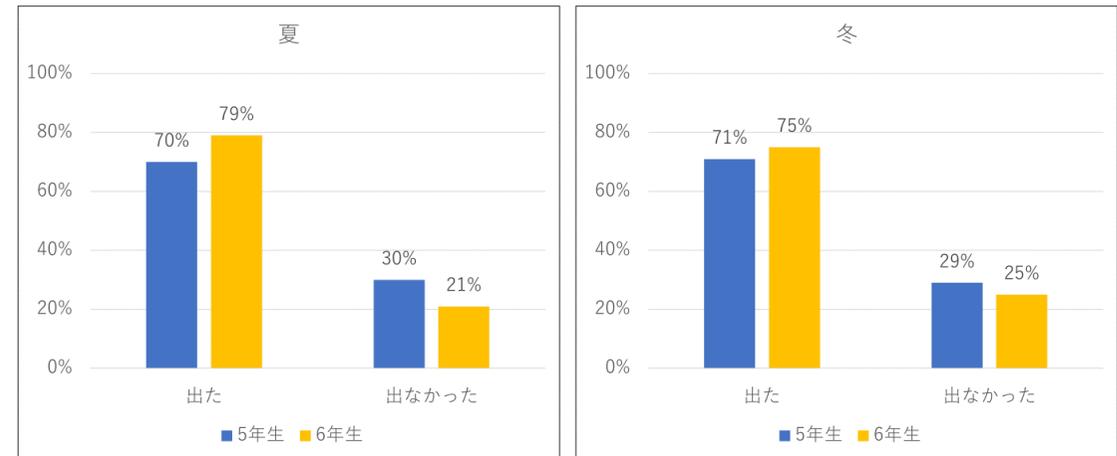
朝の歯みがき



夜の歯みがき



はい便



『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。

歯みがき習慣についてです。夏休みと冬休みは歯みがきカレンダーにも取り組んでいますね。高学年のみんなは自ら進んで歯みがきができていますね。しかし夏も冬も夜に比べて朝の歯みがきができていない割合が高くなっています。朝の歯みがきは、夜寝ている間に口の中に溜まった汚れをみがき落とす目的があります。また、口の中も気持ちもスッキリしますよね♪

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」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」の指導を共にできたら嬉しいです。