

令和5年7月

保護者 様

草津市立笠縫小学校

校長 丹羽 浩一

夏休みの健康管理について (お願い) 「生活リズムチェックシート」

猛暑の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

日ごろは、本校教育の推進に格別のご理解・ご協力をいただきありがとうございます。

さて、いよいよ夏休みが始まります。長期休みである夏休みを楽しく有意義に過ごしてほしいと思います。しかし、長期休みは気持ちの緩みもあり生活リズムが乱れたり、暑さによる睡眠不足や食欲不振など体調を崩しやすかったりする時期でもあります。長期休み中も元気に過ごせるように、できるだけ規則正しい生活リズムが送れるように心がけてください。規則正しい生活を送れることで、新学期が始まってからも登校に合わせた生活リズムに整えやすくなり、心身共に健康で安全に過ごすことができるとともに落ち着いて学習することにつながります。

「夏休みの生活リズムチェックシート」を活用しながら、生活習慣が整えられるようお子様への声掛けをよろしくお願いいたします。

7月21日(金)～8月27日(日)の夏休み期間中の寝る時刻・起きる時刻・テレビやゲームの時間などをご家庭でお子さんと決めていただき、「夏休みの生活リズムチェックシート」に記録してください。夏休み明けの8月28日(月)にご提出ください。

○決まった時刻に寝床に入ろう！

決まった時刻に寝床に入り、低学年なら読み聞かせなどをして自然に眠りにはいれるようにしましょう。「寝る子は育つ」と言われているように、寝ている間に成長ホルモンが分泌され、体と脳が成長します。

○十分な睡眠をとろう！

十分な睡眠時間を取ることも大切です。朝ねぼうや夜ふかしの子どもたちは、学力低下やイライラなどの傾向が見られます。



規則正しい生活リズム

○子どもの意欲や情緒の安定につながります。

○体力・学力の向上が見られます。



○朝食を食べよう

朝ごはんは1日のエネルギーの源です。しっかりと活動できるように、できるだけ家族みんなで、バランスのよい食事をとりましょう。朝食をしっかりと食べるためには、朝早く起きて、ゆとりを持つことが大切です。

○朝うんちの習慣をつけよう！

規則正しい生活をすると、毎朝うんちがでます。おなかがすっきりとした状態なので、気持ちよく、元気に活動することができます。



○体をじゅうぶんに動かして外遊びをしよう！

外で元気に遊んだり運動したりすると、お腹が空いて食が進みます。また、昼間の疲れで、夜はぐっすりと眠ることができます。休日には家族でいっしょに運動するようにしましょう。

○生活の中でも体を動かすことをこころがけよう！

徒歩での買い物や体を動かすお手伝い(窓ふき・雑巾がけ・お風呂掃除など)も生活の中で大切な運動です。子どもと一緒に時間を過ごすことで、コミュニケーションアップにもつながります。