

ほけんだより

～^{ひと}おうちのひとと^{いっしょ}一緒によみましょう～



生活習慣アンケート実施結果

児童の生活の仕方についてアンケートを行いました。今回は睡眠と朝食についてお伝えします。

【睡眠について】

高根小学校の就寝目標時刻は、低学年夜9時まで、中学年夜9時半まで、高学年夜10時までと設定しています。

	目標の就寝時刻を知っている割合	各学年の就寝目標時刻までに寝られている人の割合
1年生	90%	20%
2年生	100%	53.8%
3年生	100%	51.8%
4年生	81.8%	22.7%
5年生	86.3%	68.2%
6年生	76.4%	39.5%

低学年は時刻の把握があいまいなので、引き続きご家庭でのお声かけをよろしくおねがいします。

夜間の就寝後2時間以内に訪れる深い眠りの時に多く分泌される成長ホルモンというものがあります。また、しっかりと睡眠をとると睡眠中に、セロトニンという物質が分泌されて脳の働きを整えます。

◇成長ホルモンの働き

- ・15才までは身長を伸ばすことが大きな役割
- ・筋肉を増やす
- ・脂肪を分解する

◇セロトニンの働き

- ・不安やイライラを抑える
- ・記憶力を高める
- ・食べすぎを抑える
- ・成長ホルモンの分泌を促す。

ゲーム、インターネット、スマートフォンの利用で就寝時刻が遅くなる児童もいます。テレビや電子機器の画面からは強い光が出ていて、就寝前に使うと眠りを妨げます。寝る1時間前からは使用をやめましょう。

児童の皆さんは、目標就寝時刻までに寝られるよう下校後の生活の仕方を見直しましょう。就寝時刻が遅くなり、頭痛や体調不良を訴えて保健室に来室する児童もいます。

年齢が低いほど、保護者の方の生活リズムに影響を受けやすくなります。お子様が就寝する時間の前後は、テレビやゲーム、スマホのご使用を中断する、部屋を暗くするなど、児童が就寝しやすくなる環境づくりにご協力よろしくお願ひいたします。

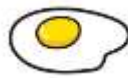
【朝食について】朝ごはんを食べていますか？

	必ず食べる	ほとんど食べる	食べないことがある	食べないことが多い
1年生	70%	20%	10%	0%
2年生	84.6%	7.7%	0%	7.7%
3年生	77.8%	11.1%	3.7%	7.4%
4年生	72.7%	18.2%	4.5%	4.5%
5年生	59.1%	36.4%	4.5%	0%
6年生	68.4%	18.4%	13.2%	0%

食べ物は大きく3種類に分けられます

①体を作るもとになる食品

肉、魚、卵、乳製品、豆腐



②エネルギーのもとになる食品

ごはん、パン、麺類



③体の調子を整えるもとになる食品

野菜、くだもの、きのこ



これらをバランスよく摂ることが理想です。難しい場合は、何か一つプラスして食べられると良いですね、と児童の皆さんにはお話ししましたね。

たとえば・・・パンやおにぎりにプラス1つ

+バナナ (体の調子を整える食品)

+ヨーグルト (体を作るもとになる食品)

+牛乳 (体を作るもとになる食品)

+ミニトマト (体の調子を整える食品)

+チーズ (体を作るもとになる食品)

朝食を食べて来なかったという児童に話を聞いたところ、「食欲がなかった」「食べる時間がなかった」「食べたいものがなかった」という理由がありました。

朝余裕をもって食事するためには、睡眠時間をしっかりとることも大切です。また、ご家族とお子さんがいっしょに買い物に行って朝ごはんを食べたいものを選ぶことも朝食をとる楽しみになります。