



# 元 気 ア ッ プ 週 間

## ☆9/4(土)～10(金)☆

カードは9月13日(月)に学校に持たせてください。

本日、「元気アップ週間 チャレンジ表」(緑色の用紙)を持ち帰りました。

### ～家庭での取組をお願いします。～

学校が始まってから1週間が経ちますが、お子さんの生活リズムは夏休みモードから脱出できたでしょうか。学校では、体調を崩すお子さんは少なく、友だちと一緒に活動できることを楽しんでいる姿にほっとしています。

9月に入り朝晩はめっきりと涼しくなり、一日の中でも気温差が大きくなってきました。暑さが治まってほっと一息ついた頃に、夏の疲れが出てきやすいものです。「食欲がない」「お腹の調子が悪い」「よく眠れない、なかなか起きられない」「体がだるい」といった症状がお子さんになのでしょうか？

体のだるさを長引かせないためにも、規則正しい生活で体の抵抗力を高めて、『夏の疲れ』を解消し、感染症に負けない体を作っていきましょう！！



### 9月 Hんきアップしょうかん チャレンジ表

スマホの時間が増える中、メディアを活用する機会が増えています。

メディアはリラックスやストレス解消ができる便利なものですが、メディアと上手に付き合っていく方法を家族の人と一緒に確認をしていきましょう。

いつかは自分でコントロールできることを目指して、成長に合わせて、家のルールの見直しをしていく必要もありますね。

お家の人と相談しよう



☆ねる時刻 時 分

☆メディアを使う時間

平日: 時間 分まで

休日: 時間 分まで

こころ	ま	9月4日(土)	9月5日(日)	9月6日(月)	9月7日(火)	9月8日(水)	9月9日(木)	9月10日(金)
きのう、ねたじこく	9:00							
ゲーム・スマホ・タブレット・パソコンなどのメディアを使う時間	○							
30分したら休む	×							
食事しながらゲーム・スマホ・タブレット等を使わない	○							
ねる1時間前はゲーム・スマホ・タブレット等を使わない	○							
ねる時はゲーム・スマホ等を自分の部屋に持ち込まない	○							
寝る前の強い光のスマホは使わない	○							

がんばれたこと・がんばろうとおもうこと

お家のりからおうえんメッセージ

## 〈記入例〉

最初に  
「ねる時刻」と  
「学習以外で  
メディアを使う時間」を  
お子さんと相談してください。

小学生にはどのくらいの睡眠が必要なのでしょう。成長期の真っただ中にある小学生では低学年で10～10時間半、高学年では9時間～9時間半の睡眠が必要であると言われています。

### 就寝時刻の目安

- 1・2年生 9時
- 3・4年生 9時30分
- 5・6年生 10時

夏休み前には『すこやか家族会議』にご協力いただきありがとうございました。

一方的に決められたルールは反発心だけが残り、自分で考えて使うことが身についていかないそうです。

低学年でも、本人と話し合ってルールを決めることが大切になりますね。



## 睡眠の大切さを みんなで考えました



### 【メディアとの上手な付き合い方】

リラックスやストレス解消を目的として、短い時間で使います！！

### 【メディアとの下手な付き合い方】

目的もなく、だらだらと長く使い続けてしまうと、睡眠障害やゲーム依存につながっていきます。



8月27・30・31日に行った身体測定時に、メディアの上手な使い方とともに、睡眠の大切さについて、スポーツ選手の睡眠方法を参考に全学年で考えました。



睡眠不足が積み重なっていくと、子どもの体にはこんな影響が…。

- ・身長が伸びにくくなる
- ・太りやすくなる
- ・知能の発達が遅れる
- ・いつもイライラしてくる



ゲームをすると脳からは『ドーパミン』というホルモンが出てきます。

勉強やスポーツ等で達成感を感じた時にも『ドーパミン』は出てきます。

しかし、ゲームはより強い刺激を脳に与えるように作られているのです。

そして、脳はさらに強い刺激を求めているのです。

年齢制限のある暴力的なゲームに夢中になっている人はいませんか？無意識に、チクチク言葉や気持ちの不安定さにつながることもあります。

年齢に合ったものを、お家の方と相談をして選んでいきましょう。

### 伊藤美誠 選手

8時間以上ねるのがベスト！家では9時間ねています。



10時にはふとんに入ります。

### 石川佳純 選手

部屋の明かりを消して、まっくらにしています！



よいすいみんは集中力を高めます。

いいプレーをするためには、いいすいみんが大事！！



毎日ひるねもしています。

### 大谷翔平 選手

9時間はねている。

### 錦織 圭 選手

ねる2時間以上前におふろに入るとぐっすりねむれる。



世界で活躍している人はみな、睡眠や生活リズムをととても大切にしています。子どもたちにも、自分の健康や自分の生活を自分で作っていくことができるようになってほしいと願っています。

### 大きくなりました！



本日、「わたしのけんこう」を持ち帰りしました。夏休み明けの発育測定の結果が記録されています。

成長の様子をお子さんと一緒に確認しながら、グラフの記入をお願いいたします。裏面「8月」の欄に保護者印を押していただき、9月10日（金）までに学校に提出してください。