



保健給食委員会だより

がついつか ここのか ふぞくけんこう
1月5日～9日は「附属健康week」です！

1月23日から楽しい冬休みが始まりますね。人の集まる行事が多い季節であるため、引き続き、感染症の流行が心配されます。健康に過ごすためには、「手洗いうがいやマスクの着用など、ウイルスを体の中に入れないようにすること」「規則正しい生活を送り、ウイルスが体の中に入っても負けないような免疫力をつけること」が大切です。そこで、1月5日から1月9日を全校のみんなが規則正しい生活を目指す「附属健康week」とし、生活リズムチェックを行っていきます。

① 早寝早起き

《睡眠時間の目標》 1～7年生：9～11時間
8・9年生：8～10時間
必要と考えられている年齢別睡眠時間です。（早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来より：文部科学省）

睡眠時間が短いとどんなことが起きるの？

- （1）気持ちのコントロールがうまくできず、イライラしたり、気分が落ち込んだりする。
- （2）意欲や記憶力、注意力が低下する。
- （3）免疫力が下がり、風邪を引きやすくなる。
- （4）疲れがたまりやすくなる。
- （5）肥満になりやすい。

★お休みの日にたくさん眠っても、睡眠はためておくことはできません。

毎日きちんと睡眠をとることが大切なので、早寝早起きのリズムをくずさないようにしましょう。



② メディア(テレビ、ゲーム、スマートフォンなどのデジタル機器)

《メディアの目標》1日1時間以内（ノーメディアも目指してみましょう。）
※学習のために使ったメディア時間は除く。

眠る前にメディアを使うとどうなるの？

デジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光を含んでいるものもあります。この光を浴びると、眠りのホルモンが出にくくなり、なかなか眠れなくなります。

メディア以外の過ごし方(保健給食委員から提案！)

- ・体を動かす。(ラジオ体操、ストレッチ、ウォーキング、なわとび等)
- ・読書をする。
- ・お手伝いをする。
- ・ゲームをする。(トランプ、オセロ、将棋、しりとり等)
- ・絵を描く。

★他にもいい過ごし方があったら、振り返りのところに書いて教えてください。

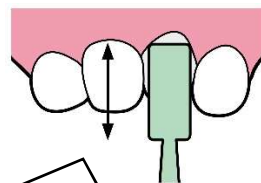


③ 歯みがき

《歯みがき目標》 朝夕食後、みがき残しの多い場所を意識して歯をみがく。

みがき残しの多い場所とそのみがき方

(1) 歯と歯の間



歯ブラシを縦に持ち、1本ずつみがく。

(2) 歯と歯肉の間



毛先を45度に当て、細かく動かす。

(3) 奥歯の溝



横から歯ブラシを入れ、1本ずつみがく。

④ 朝ごはん

《朝ごはんの目標》 毎日食べる。

朝ごはんはどうして食べないといけないの？

私たちの脳は寝ている間も活動しています。

そのため、朝起きたときは脳のエネルギーが不足した状態となっています。午前中、元気に活動するためには、朝ごはんをしっかりと食べ、午前中から元気に活動できる状態にしておくことが大切です。

また、口に食べ物が入り胃に送られると、内臓が動き始め、排便の習慣にもつながります。

おすすめ朝食：ツナマヨ

マグカップオムレツ

(作り方) 2人分

①ボウルに汁気をきったツナ(1缶)と卵(4個)、牛乳(大さじ4)、塩・こしょう(少々)、マヨネーズ(大さじ1)を混ぜ合わせ、マグカップの7分目まで注ぎ、ラップをふんわりかける。

②レンジ(600W)で1つにつき約3分加熱する。同様にもう1つ作る。

★ケチャップをかけても美味しいですよ

保護者の皆さまへ

日頃より、附属小中学校PTA活動にご理解とご協力をいただき有難うございます。

夏休みに実施した「附属健康week」では、長い休みの後で学校生活が始まる前に生活リズムを戻すきっかけとなったというコメントをいただきました。冬休みは短いですが、夜ふかしや長時間のメディア使用などで生活リズムが乱れやすくなります。また、外出や普段会わない人との交流が多くなる時期でもあり、全国的に新型コロナウイルス感染症が再流行する恐れがあります。心と体の健康を守るためには、やはり生活習慣を整えることが大切だと考えました。そこで1月5日～1月9日の間を「附属健康week」とし、冬休みも生活リズムチェックを行っていきます。この機会が、再びお子さんの生活を見直すきっかけになればと思います。

チェック表につきましてはお子さんにお渡しいたしますので、特にI部の保護者様は、一緒にご記入していただけたらと思います。9日までチェックが終わりましたら、保護者の方からコメントをいただく欄を設けさせていただきました。お手数をおかけしますが、お子さんのご家庭での様子や励ましの言葉等ご記入していただけたらと思います。ご協力をよろしくお願いいたします。

こんかい とりくみ じゅうてんもくひょう 今回の取組の重点目標 かなら これだけは必ずやるぞ！ (れい) ノーメディアの日を1日以上つくる。まいにち じ 毎日9時までに寝る。



	お じ こく 起きた時刻	ね じ こく 寝た時刻	あさ 朝ごはん	は 歯みがき	じ かん メディア時間	がくしゅうじ かん 学習時間
			(○・×)	(○・×)	(時間 分)	(時間 分)
5日(木)	時 分	時 分		あさ 朝 よる 夜	じ かん 時間 分	じ かん 時間 分
6日(金)	時 分	時 分		朝 夜	時間 分	時間 分
7日(土)	時 分	時 分		朝 夜	時間 分	時間 分
8日(日)	時 分	時 分		朝 夜	時間 分	時間 分
9日(月)	時 分	時 分		朝 夜	時間 分	時間 分

★ふりかえり

もくひょう たっせい (目標を達成するために工夫したこと・これからがんばりたいこと など)

★いえのひとからのコメント

(お子さんの様子・ほめてあげたいこと・頑張してほしいこと など)

チェックシートの書き方

1. 取組の目標を書く。
2. 毎日チェック表にチェックを行う。



起きた時刻を書きましょう。

朝ごはんを食べたら○
食べなかったら×を書きましょう。

メディアを使用した合計時間を書きましょう。
※学習のためにメディアを使用した場合を除く。
《メディアとは》
テレビ、ゲーム、スマートフォンなどのデジタル機器

	起きた時刻	寝た時刻	朝ごはん	歯みがき	メディア時間	学習時間
			(○・×)	(○・×)	(時間 分)	(時間 分)
5日 (木)	6 時 00 分	9 時 30 分	○	朝 ×	1 00 時間 分	1 30 時間 分

寝た時刻を書きましょう。
*睡眠時間の目安 (早寝早起朝ごはんで輝く君の未来より：文部科学省)
1～7年生→9～11時間
8・9年生→8～10時間
習い事などがあり、目安の睡眠時間を確保できない場合でも、できるだけ早く寝ることができるようにしましょう。

みがき残しの多い場所 (保健給食委員会だより参照) を意識してみがくことができれば○をつけましょう。
歯みがきをしなかったときは×をつけましょう。

学習の合計時間を書きましょう。
※読書の時間を含む。

3. 最終日が終わったら、ふりかえりを書く。保護者の方にコメントを書いてもらう。
4. 1月10日(火)に担任の先生に提出する。

今回の取り組みの重点目標 これだけは必ずやるぞ！ (例)毎日目標就寝時刻を守る。ノーメディアの日を1日以上つくる。



	起きた時刻	寝た時刻	朝ごはん	歯みがき	メディア時間	学習時間
			(食べたもの)	(○・×)	(時間 分)	(時間 分)
5日 (木)	時 分	時 分		朝 夜	時間 分	時間 分
	時 分	時 分				
6日 (金)	時 分	時 分		朝 夜	時間 分	時間 分
	時 分	時 分				
7日 (土)	時 分	時 分		朝 夜	時間 分	時間 分
	時 分	時 分				
8日 (日)	時 分	時 分		朝 夜	時間 分	時間 分
	時 分	時 分				
9日 (月)	時 分	時 分		朝 夜	時間 分	時間 分
	時 分	時 分				

取組後アンケート

健康 week の取組で生活習慣を整えることによって、どんな効果がありましたか？当てはまるもの全てに☑をつけましょう。



- ☐ぐっすり眠れるようになった。
- ☐イライラすることが少なくなった。
- ☐頭痛が少なくなった。
- ☐勉強に集中できるようになった。
- ☐排便の回数が増えた。
- ☐家族で会話する時間が増えた。
- ☐その他 ()

★振り返り

(目標を達成するために工夫したこと・これから頑張りたいこと など)

★家の人からのコメント

(お子さんの様子・ほめてあげたいこと・頑張ってもらいたいこと など)

チェックシート記入の仕方

- 1. 各項目の中で自分が特に頑張りたいことを目標に記入する。
- 2. 毎日チェック表にチェックを行う。



上の段に目標時間を、
下の段に実際に起きた時刻を記入しましょう。

朝食べたものを記入しましょう。

メディアを使用した合計時間を記入しましょう。
※学習のためにメディアを使用した場合を除く。
《メディアとは》
テレビ、ゲーム、スマートフォンなどのデジタル機器

	起きた時刻	寝た時刻	朝ごはん	歯みがき	メディア時間	学習時間
			(食べたもの)	(○・×)	(時間 分)	(時間 分)
5 日 (木)	6 時 30 分	10 時 00 分	パン サラダ 牛乳	朝 ×	1 00 時間 分	1 30 時間 分
	6 時 00 分	9 時 30 分				

上の段に目標時間を、下の段に実際に寝た時間を記入しましょう。
*睡眠時間の目安 (早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来より：文部科学省)
1～7年生→9～11時間
8・9年生→8～10時間
習い事等があり、目安の睡眠時間を確保できない場合でも、自分で目標を立て、できるだけ早く寝ることができるようにしましょう。

みがき残しの多い場所(保健給食委員会だより参照)を意識してみがくことができたなら○をつけましょう。
歯みがきをしなかった場合は×をつけましょう。

学習の合計時間を記入しましょう。
※読書の時間を含む。

- 3. 最終日が終わったら、振り返りとアンケートを記入する。保護者の方にコメントを書いてもらう。
- 4. 1月10日(火)に担任の先生に提出する。