



# 保健給食委員会だより

8月23日(土)～27日(水)は「**附属健康week**」です！

楽しみにしている夏休みが始まりますね。皆さんが健康に過ごすためには、「睡眠」「運動」「食」に関わる生活リズムを整えておくことが大切です。しかし夏休みは、長い休みのため生活リズムが乱れやすくなる時でもあります。そこで夏休み最後の5日間、8月23日から27日まで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。もちろん、夏休み中も意識して過ごしましょう。

## ① 早寝早起き

《必要と考えられている年齢別睡眠時間の目標》(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 |
|--------------|--------------|

**睡眠は、長さだけではなく質も意識して！**

「すっきり起きられる」「午前中、元気に活動できる」を目安にしてみてください。  
特に「午前中、元気に活動できる」は受験生の9年生ではとても大事なポイントになります。  
試験が行われるのはほぼ午前中です。午前中に最も脳が働くように慣れさせておくことでベストな結果につながるのではないのでしょうか。

試してみよう！こんなこと(前回の振り返りの中から)

- ・寝る目標時間より前に布団に入って部屋を暗くする。
- ・帰宅後の過ごし方を見直す
- ・帰ってきたらすぐに寝るように次の日の用意を終わらせておく。



## 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よう。)

※学習のために使ったメディア時間は除く。

**質の良い眠りのためにも**

「寝る直前までスマートフォンを見ていないと眠れない」「寝落ちした」  
これはスマートフォンを見ていたから眠れたのではなく、体が限界を感じたから体が強制終了をしたのです。自然な眠りとは言えません。



**家族や友達とのコミュニケーションのためにも(昨年度も提案しました)**

- ・読書をする。
  - ・お手伝いをする。
  - ・体を動かす。(ストレッチ、ウォーキング、なわとび等)
- 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。

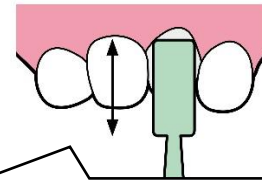
※メディアを使う時は、画面に近づきすぎないように気を付けましょう。

## 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。

**体に合図を送ろう**

寝ている間は食べ物を口にすることはありませんから、体は休息の時間だと感じています。  
起きた時に朝ごはんを食べることで、体に「朝が来たよ」「動く時間だよ」と合図を送って知らせることができます。体に食べ物が入ってくると、胃や腸がゆっくり動き出し、体全体に栄養をいきわたらせる準備をします。

**同じ時間に繰り返すことで「リズム」を作ろう**

食べ物が入ってくる時間が毎日同じように繰り返されることで、リズムができます。体はリズムがいいと動きやすいので、なるべく同じ時間に食べられるといいですね。

## 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ありがとうございます。

PTA 保健給食委員会による「附属健康 week」の活動も6年目を迎えることになりました。ご家庭での生活習慣を見直していただく取り組みを継続的に行っています。実施後は毎回、「やってよかった」「〇〇を試してみたらすっきりした」「親子で生活リズムについて話し合うきっかけになった」といったコメントを多くいただいています。

今年度も学校生活へ戻る準備も兼ねて、夏休み最終週に「附属健康 week」を実施したいと思います。チェック表につきましてはお子様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。今年度も保護者の方からのコメントをいただく欄を設けさせていただきましたので、8月27日までのチェックが終わりましたら、お子様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ありがたいです。

ご協力をよろしくお願いいたします。