

夏休みを迎える前に・・・保護者の皆様へ

生活リズムの確立に向けて

伊丹市教育委員会事務局

伊丹市では、睡眠を重視した児童生徒の生活習慣改善に取り組んでいます。

本資料は、大阪大学連合小児発達学研究所監修のもと作成いたしました。基本的な生活習慣の確立は、今後の学習や人生をよりよく生きることにもつながりますので、ご家庭で活用いただきますようお願いいたします。

*睡眠不足によってイライラが強くなること、学業成績が低下することなど、幸福感や生活の質が低下することが報告されています。

夏休みに意識してほしい3つのポイント



学校がある日と同じ時刻にごはんを食べましょう。



朝は日光をあびて、体内時計を整えましょう。
夜ふかしや朝ねぼうに注意！



体を動かす機会を意識しましょう。運動不足は睡眠不足につながります。



伊丹市教育基本方針

伊丹市は、睡眠を中心とした生活習慣の確立の他、たがいのちがいを豊かさにつなげる「カラフルな教育」、接続期における段差を軽減する「縦の連携」の推進に重点的に取り組んでいます。

「睡眠」の効果とよい睡眠のために家庭でできること

睡眠の効果

① 計画・実行力UP

睡眠は、自分の行動をコントロールする力を高めます。

② 記憶・集中力UP

睡眠は、子どもの脳の休息と成長を助け、集中力を高め、知識の定着を促します。

③ 免疫力UP

しっかりと眠ることで免疫力が高まり、疲れが取れやすくなります。風邪などの病気の予防にも役立ちます。

家庭でできること

① 日光浴

夏休みも学校がある日と同じ時刻に起床して、日光を浴びることで体内時計を整えましょう。

② 食生活

朝食の欠食や食事リズムの乱れは、肥満につながります。学校の日と同じ時刻に3食食べましょう。

③ 運動

スクリーンタイムが長くなりすぎないようにし、運動をできるだけ毎日行いましょう。



厚生労働省によると小・中学生は



スクリーンタイムは
2時間以下を推奨

睡眠時間の目安は

9～12時間(小学生)
8～10時間(中学生)



1日当たり60分
以上の運動を推奨

伊丹っ子のみんなに考えてほしいこと

伊丹市では、みんなのちがいを大切に、一緒に学ぶ「カラフルな教育」を目指して、先生たちと協力しながらチャレンジしています。

みんな学ぶには、自分の気持ちをコントロールする力を身につけることは、これからの人生や学習に役立ちます。家族や先生と一緒に「生活習慣」を考えてみましょう。

START

- 朝ごはんは、一日のエネルギー！しっかり食べよう！
わかった→1コマすすむ
- 朝ごはんしっかり食べてる？
はい→2コマすすむ
いいえ→1コマすすむ
- 朝起きたら日光をあびよう
1コマすすむ
- 何時にねるか考えよう！
きめた→1コマすすむ
いいえ→1かいやすみ
- 早寝・早起きできそう？
はい→2コマすすむ
いいえ→1コマすすむ
- 夜9時をすぎてもSNSやゲームをしてる
はい→1コマすすむ
いいえ→2コマすすむ
- やめる時間を決めよう！遅くても夜9時までだよ
きめた→1コマすすむ
いいえ→1かいやすみ
- ねる前には、ゲームやテレビじゃない、静かな活動がおすすめだよ
1コマすすむ
- 一日中ゲームやテレビ、スマホでほとんど体を動かさない
はい→1コマすすむ
いいえ→2コマすすむ
- 一日3回規則正しい時間に食べよう！
1コマすすむ
- 夏休み、達成したいことはある？
1コマすすむ
- できそうな体を動かす運動を考えよう
決めた→1コマすすむ
いいえ→1かいやすみ
- 暑いときには家の中でできるお手伝いもお勧め！
1コマすすむ

GOAL

夏休みを元気に過ごすために…！

- 時 分 におる
- 朝ごはんを たべる
- 夜 時 分 にはゲームやSNSをやめる
- できそうな運動() をやる

ICT機器とどう付き合う？

ICT機器とどのように付き合うかをこの時期に考えておくことが大切です。

子どもの幸福

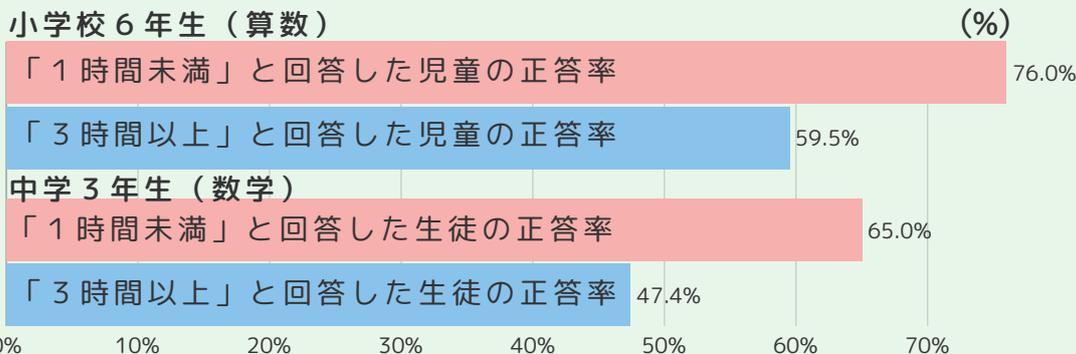
ユニセフレポートカード16によると、精神的幸福度が高い子どもはスクリーンタイムが1日2時間以下となっています。「十分な睡眠」や「決まった時間の朝食」も幸福に影響します。ICTとの適切な関わりと生活習慣が重要です。

家庭×学校

懇談等の場で、生活の様子にあわせて、子どもたちの基盤となる健康についても、一緒に考えましょう。

今日の生活習慣が、未来の学びにつながる

令和6年度全国学力・学習状況調査における質問「1日あたりどれくらいの時間テレビゲームをしますか」への回答別平均正答率



情報発信中!

伊丹市の目指す教育のために、小・中・特別支援学校の取り組み、教職員研修等の情報を発信しています。



ITAMI_EDUCATIONCENTER_COLORFUL