

KAMI 通信

6月16日(水) No.2

今年度も

「正しくきざもう体内時計週間」



の取り組みをお願いします

小学生の子ども達は、成長期の時期ですから、心と体の成長のために、しっかりとすいみんをとり、バランスのとれた食事をとることが大切です。

そこで、本校では、チェック表をつけながら1週間取り組む『正しくきざもう体内時計週間』を年に4回設けることとしています。第1回目は、6月18日(金)からの1週間です。

お家の方や学園の先生には、お手数ですが、ご協力が必要ですので、どうぞよろしくお願いいたします。

『正しくきざもう体内時計週間』のめあて

- 1 “早ね・早起き・朝ごはん”の規則正しい生活習慣を身につける。
- 2 自分自身の生活をふりかえる。

裏面に例や記入方法を載せていますので、ご覧ください。

今年度は、第2回目を9月8日～14日、第3回目を11月19日～25日、第4回目を1月13日～19日に予定しています。



早く眠らないと早起きはできません。早く起きていないと朝ごはんを食べる時間がありません。

この3つのことは、全部つながっています。

学校に来て勉強するパワーになるのは、朝ごはんです。いすに座ってする勉強も体育のように体を動かす勉強も、おなかがすいていると集中できません。

学校で元気いっぱい活動できるようにしっかり「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけましょう。

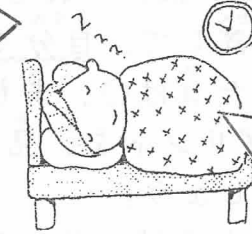
これからの時季は、熱中症も心配になってきます。暑さに負けず元気に活動するためにも、生活のリズムをくずさないようにしたいですね。

「早ね」

どうして「早ね」が大切！といわれるかというと・・・

覚えたことを忘れないようにしてくれる！

昼間に覚えたことを忘れないように、眠っているあいだに頭の中で「脳」が整理をしてくれています。



体のつかれがとれる！

眠ることで、その日のつかれをとることができます。

体が成長する！

眠っているあいだに「成長ホルモン」が出て体を大きくしてくれます。10時までに眠るとたくさん出ます。

「早起き」

どうして「早起き」が大切！といわれるかというと・・・

頭がスッキリする！

早く眠って、早く起きると頭がスッキリして、朝からやる気が出ます。



朝ごはんをしっかり食べる時間ができる！

寝ぼうすると食べる時間がありませんね。

朝の時間にゆとりができる！

学校へ行く用事がゆっくりできて、あわてずに学校へ行くことができます。

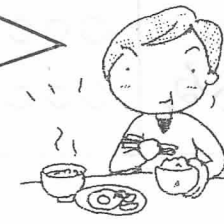
「朝ごはん」

どうして「朝ごはん」が大切！といわれるかというと・・・

頭が目ざめて働く！

体の中にエネルギーが入ることで頭が目ざめ、「脳」が働く力になります。

そして、しっかり勉強をすることができます。



体が動きやすくなる！

体の中に食べ物が入ることで、体を動かす力になります。学校に歩いて来るための力、休み時間に遊ぶ力などになります。

正しくきざもう体内時計週間表のつけ方



- お家の人や学園の先生といっしょにつけましょう。
- [おきる時刻] と [ねる時刻] は、それぞれの学年での目標のねる時刻をめやすにして、お家の人や学園の先生と相談して、自分で時刻を決め、記入しましょう。
- 自分で決めた時刻をまもれた日は○、まもれなかった日は×をつけましょう。
- 朝ごはんの赤・黄・緑のプリントを、見ながら食べていたら色をぬりましょう。そして食べたものを書きましょう。
- メディアの合計時間は、たとえば、テレビを1時間見て、ゲームを30分したら、合計時間は、1時間30分になりますので、[1時間～2時間まで] に○をつけてみましょう。
- [ねた時刻] は、翌日につけてもいいです。

ねる時刻について

1～3年生のすいみん時間は、10時間～10時間半必要です。それから逆算すると、ねる時刻は午後8:00～8:30となります。

そして、4～6年生のすいみん時間は、9時間～9時間半必要です。ねる時刻は、午後9:00～9:30となります。

それぞれに、お家での夕食も時間が違っていたり、習い事などがあつたりするので、下記の目標のねる時刻をめやすにして、お家の人と相談して、[おきる時刻][ねる時刻]を決めましょう。

1年生	:	午後8:30
2年生	:	午後8:30
3年生	:	午後9:00
4年生	:	午後9:00
5年生	:	午後9:30
6年生	:	午後9:30

朝、余裕をもって登校準備するためには、何時におきるとよいでしょうか。

朝、すっきりと目覚めるためには、何時にねるとよいでしょうか。



② ねる時刻を記入しましょう。

正しくきざもう体内時計週間表 6月 2年 名前 かみごおりなこ

① おきる時刻を記入しましょう。

おきる時刻	おきた時刻	食べていたら、色をぬりましょう。			朝ごはん	メディア(ゲーム、SNS、スマホ、テレビなど)の合計時間					ねた時刻	
		赤の食べ物	黄の食べ物	緑の食べ物		しなかった	30分まで	1時間まで	2時間まで	3時間以上		5時間以上
6月18日 金	○	●	●	●	パン、オレンジジュース、ヨーグルト			○				×
6月19日 土	×	●	●	●	ごはん、みそ汁、たまご焼き			○				×
6月20日 日	○	●	●	●	パン、ぎゅうにゃく、めだまやき、トナリ				○			○
6月21日 月	○	●	●	○	ごはん、めだまやき、ワンナー		○					○
6月22日 火	○	●	●	○	おにぎり、のり、お茶	○						○
6月23日 水	×	●	●	●	ピザトースト、ぎゅうにゃく	○						○
6月24日 木	○	●	●	●	パン、ヨーグルト、りんご			○				○
合計		5	7	7		2	1	1	2	1		5

○の数を書いて書きましょう。 *6月25日(金)に学校へ持って行きましょう。

④ ○の数を数えて書きましょう。

目標を書きましよう あさごはんをのこさずたべる。	感想を書きましよう ○○○○○○○○ ○○○○○○○○	保護者より ○○○○○○○ ○○○○○○○
-----------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

③ 1週間の目標を書きましよう。

⑤ 感想を書きましよう。保護者の方からもお願いします。

