

雪の少ない冬です。登下校にはありがたいですが、山で雪を待つ人にとっては厳しい天候です。八鹿

小学校のスキー教室がどうなるのかも気になりますね。

## 健康・元気チャレンジについて

冬休みに1・2年生は『けんこうカレンダー』、3～6年生は『健康・元気チャレンジ』

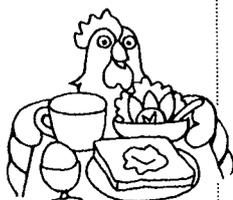
にとりくみました。毎日の生活を“運動”、“食事”、“睡眠”の3つから、おうちの方と一緒にふりかえってみましたね。どうでしたか。



集まったワークシートを見て気になったのは、運動のページでは「体をうごかさ習慣がない」にたくさんのチェックが入っていたことです。冬という季節のせいでよけいに多かったのかもしれませんが、“小学生の子ども＝走り回って遊ぶ”が、当たり前ではなくなってきたのだと考えさせられました。特に養父市のように自家用車で移動することが多い地域に住んでいると、生活の中で“歩く”機会が限られます。意識して身体を動かさないと運動不足になってしまうということです。



食事のページで気になったのが、「朝ごはんを食べない日がある」「朝ごはんはパンやごはんのみ」が多かったことです。これも冬休み中だったからでしょうか。もし、朝ごはんを食べずに学校に来たら、午前中の勉強は頭に入っていないと思います。また、ごはんやパンだけ食べてきたら、おなかが早く空いて、4時間目はつらいでしょう。食物繊維も不足しそうで便秘が心配です。



睡眠のページでは、「睡眠時間が足りていない」と感じている人が多いことが気になりました。睡眠の大切さは、ねるねるウィークでも繰り返し伝えていとおります。少しでも早くふとんに入るにはどうしたらよいのか。ゲームやテレビ・動画の見かたにも関係しています。自分で考えて行動することが大切です。自分の力では難しいことはお家の方にも助けてもらいましょう。(ルールを決めて守る。できなければ注意してもらうなど)



小学生の今は身体をつくる特に大切な時期です。今回のふりかえりが

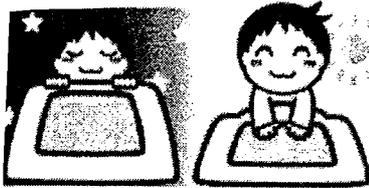
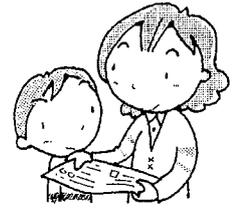
時間を決めて

生活を変えるきっかけに生きることを願います。

＜お家の方へ＞

取組へのご協力、ありがとうございました。

全家庭に配布しました『学校と家庭で育む子どもの生活習慣』の冊子を読まれてどのようにお感じになったでしょうか。今の子どもたちの抱える問題点と、改善の方向性がよくわかる内容だったと思います。



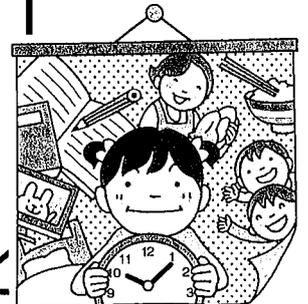
生涯にわたって健康を維持増進するために、好ましい生活習慣を実践することが望まれます。たぶんここに書かれているとおりにすれば、かなり病気を遠ざけることができるでしょう。が、では すべてできるか？というところととても難しいと感じます。

しかし一方で、自身の子どもの頃を思い起こしてみると、小学生の頃の生活なんて「親の言うとおりに」でした。歯みがきをしていないのに「した」とごまかすくらいはできても、寝起きのリズムや食事の時間・内容などは良きにつけ悪きにつけ、あらがいようがありませんでした。



今、根拠のある様々な“健康の為に良い情報”が発信されています。子どもたちのためにこれを活かさないのはもったいないです。

小学生の生活は多分に家族の影響を受けています。たとえ、保護者自身ができなくても（もちろん、できるならそれに越したことはないでしょうが）、子どもに向かっては「この様に生活した方が良い」と伝え、ある程度律することはできるはず。たとえ幼少の一時期だけでも、望ましい生活習慣を経験することは、子どもたちの将来の健康に重要な意味を持っています。



子どもたちが「なんとなく夜遅くまで起きている」、「睡眠時間が足りていないと感じている」理由の多くはゲームや SNS、動画の視聴といったスクリーンタイムの長さが関係しています。“自律”が理想ですがそれが難しいなら、お家の方の助けが必要です。ルールを決める。守れるように促す……。小学生の今しかできないことです。