



平成19年度
生活リズム調べの
結果

室町小学校 保健室

おそく
遅くなりましたが、みんなの生活点検の集計
ができあがりました。生活点検は、自分のため

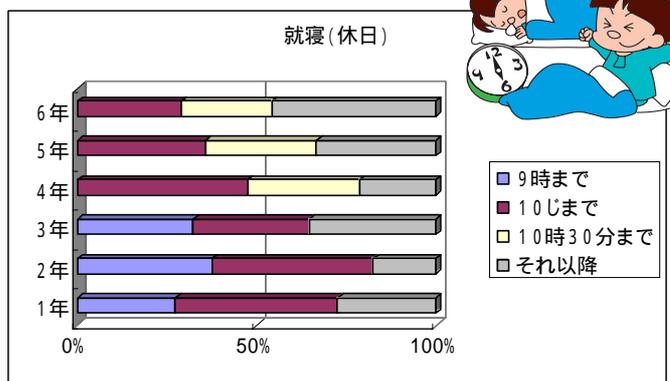
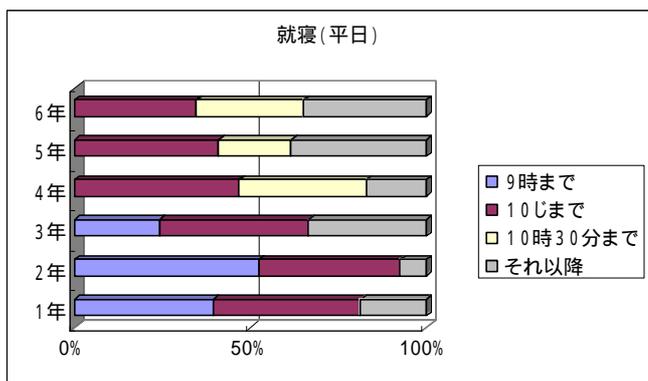
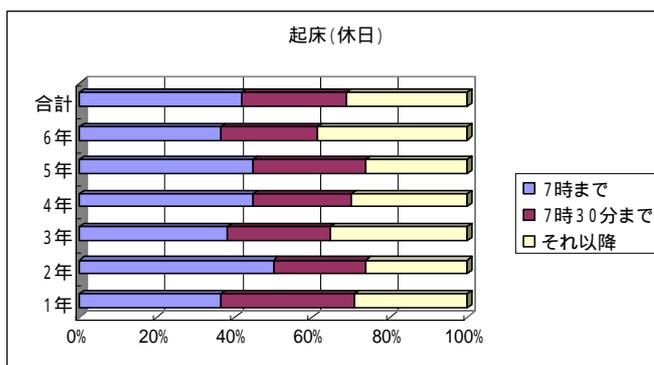
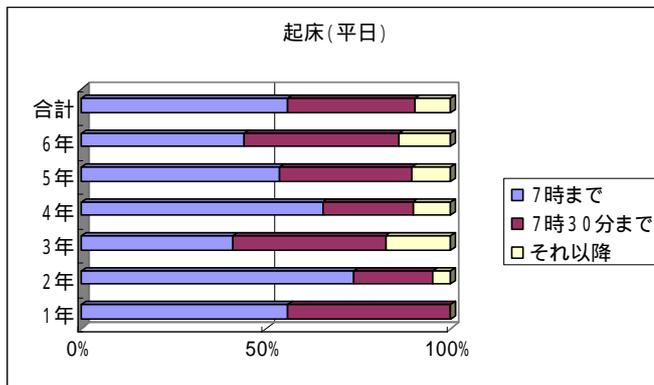
にするものです。何をするにも体が基本です。
みんなの可能性をフルに発揮するためにも自分の
生活のリズムをしっかりとつけることは大切で
す。特に寝るのが遅いひと（ほら、君だ！）は、
よく考えましょう。

1. 起床時間(時刻)・就寝時間(時刻)

平日は、7時までに起きる子どもは半数です
が、ほとんどの子どもが7時30分までには
起きています。

朝起きるのが遅くなると、生活全体がどんどん後へずれていき、1時間目にぼーとして、授業に集中
できなかつたり、夜寝る時間になってもなかなか眠れなくなつたりします。

休日は、のんびり起きていますね。でも、なるべく朝食と昼食が一緒にならない時間で
起きたいですね。* 8時以降に起きる人は、何時頃起きていますのかな。



高学年になるほど、就寝が遅くなっています。

低学年も10時より遅い子がいます。低学年ほど、寝る時間がいつもより遅くなると、次の日にしんどくなる子が多いです。寝ている間に、成長するホルモンが出たり、昼間学習したことを脳が整理したり、心と体の疲れをとったりしています。

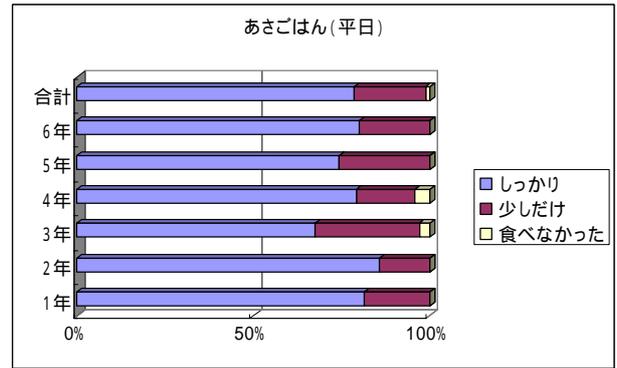
* 親も子ども、テレビのスイッチを切る勇気を持ちましょう。

日曜日の夜は、次の1週間のために早めにねましましょう。月曜日にしんどくなる子が多いです。けがをする子も月曜日が多いです。月曜日は、危険から身を守る力が落ちています。

室町小学校は、生活のリズムや生活習慣を大切にしている家庭が多いと思います。(保護者の方のコメントから)陸上部の朝練習が、とても有効のようです。

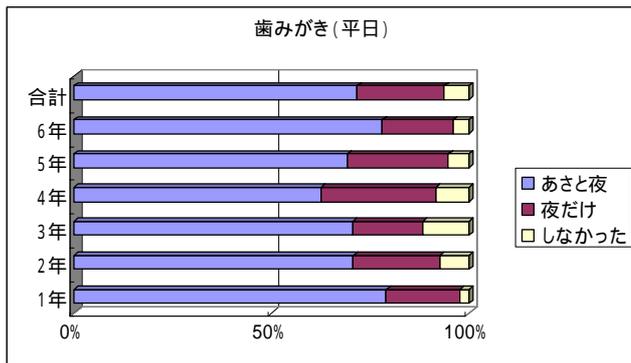
2. 朝ごはん

とてもいい傾向です。ほとんどの子どもが食べています。朝ごはんを食べて、脳にエネルギーをおくりましょう。朝ごはんを食べることで腸にも刺激がいき、うんちが出やすくなります。



3. はみがき

朝夕、はみがきをする子は70%ぐらいです。夜だけの子ども意外と多いですが、フッ化物洗口もしていますので、朝も歯みがきをして汚れを落とす習慣をつけましょう。

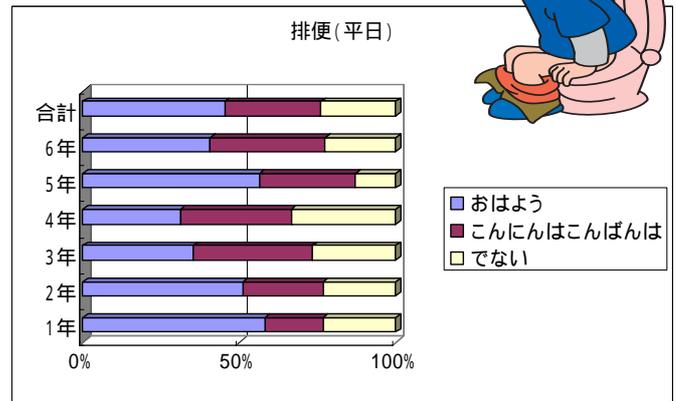


朝のはみがきは、食事の後にしましょうね。でも一番大切なはみがきは、「夜」です。夜は、食事の後に念入りにみがきましょう。歯科検診の時、歯周病になりかけている子どもを見かけます。はみがきをしてはぐきも一緒にみがきましょう。



4. 排便

朝、排便する習慣はなかなかついていません。本当は毎朝出るのが理想です。毎日でないという子どもも多いです。そういう体質の子もいますが、おなかがよく痛くなったり、体の調子が悪くなったりするときは、体質だけでなく、起床時間、食事の量・内容、運動などを見直してください。



* 子どもの頃からの生活習慣が大きく影響している病気があります。生活習慣病です。体質にも関係していますが、子どもの頃から考えていきたいですね。また、ストレスも大きく影響しています。ストレスを上手に発散できるといいですね。

チェックしてみましょう。

朝の健康観察の時や一時間目にあくびをしていたり、机にふせてすわっている子はいないかな。
 昼間、汗をかくほど思いっきり体を動かしているかな。
 あさごはん、パンやご飯以外になにを食べているかな。(赤の食べ物、緑の食べ物)
 はみがき習慣、おうちの人に言われなくてもできるかな。
 いつうんちが出たか覚えているかな。どんなうんちだったか言えるかな。

2007年4月に実施された全国学力テストの結果でも、学力と生活は密接な関係があるとされています。生活習慣は、豊かな心を育むためにも大切にしたいですね。

