

# ふ、あし、と

ふゆやすみあけごう  
冬休み明け号

今年の冬休みは元気にすごせましたか。  
新しい年になりました。いいスタートが切れたらいいですね。  
これからますます寒くなります。生活のリズムを整えて  
かぜやインフルエンザに打ち勝とう。



## 生活のリズムをととのえよう

かぜやインフルエンザに打ち勝つためには、てあらい・うがいと「すいみん」が必要です。  
ねむっている間に、体力が回復し免疫力が高まります。

いよいよ学校が始まりました。学校の生活に体がなれるまでにはしばらく時間がかかります。

「生活リズム調べ」で、生活のリズムをととのえていきましょう。

1月13日(火)から1月18日(日)まで、生活リズム表で自分の生活を  
チェックしながら正しい生活のリズムをとりもどしましょう。

生活リズム調べが終わったら、1年間を振り返ってみましょう。




たとえば、ねるのがおそくなるひとは、どうしたら  
はやくねることができるようになるか、かんが  
えてみてね。なりたいじぶんをイメージしよう。

生活調べが終わって(生活リズムしらべのうら)

(低学年用)

**せいかつリズムしらべが終わって**

  
ひまわり

がつおほつあつてがつにほしかつてんげんせしました。

ほいかいおほつてどうでしたか。でまたもかに○、なやなでできたものにはまるつけよう。

①( )まいにちたいたいきまつたじかにふよんにはいって。

②( )あさアジにはおきた。

③( )あさごぼんをたべた。

④( )ねるまゑにかならずはみがきをした。

⑤( )いちにち二十かいうんちがでた。

⑥( )そとでよくあそんだ。

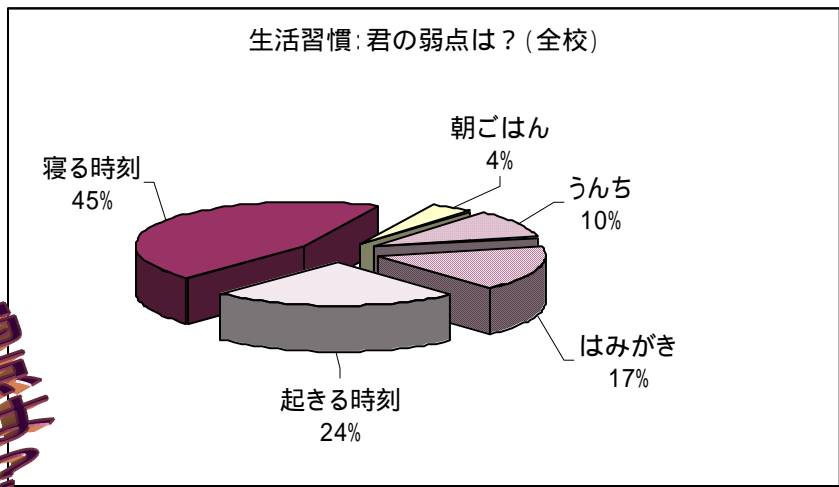
よおしからあめまで、これからがんばりたいことはどれですか。(1つでも)

おまかせ

おまかせのうら、さあおほいし、

いかつリズムがくずれるとき、からだのちよつちがわるくなつたり、げんきがなくなつたりします。  
ふゆあつたり、あそんだり、すまふことをするとき、からだのげんきがなくなるときは、  
すま、まいにちのせいかつリズムをたいせつにしよう。

# 生活習慣・君の弱点は？



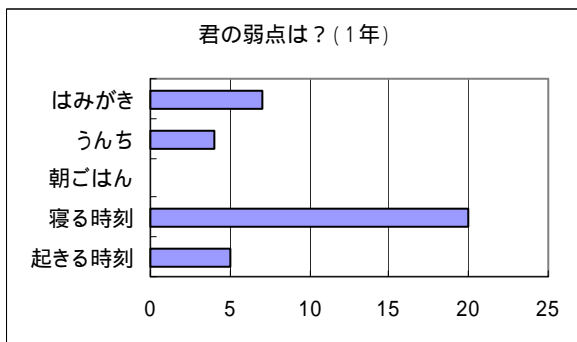
今年度は、9月に自分の生活習慣の弱点をあげてもらい、具体的な解決方法を考えてもらいました。その結果...

<全校集計から> (上のグラフです。)

## 寝る時刻・起きる時刻

どの学年もこの2つの項目が、一番出来ていないと感じています。傾向としては、学年が上がるごとに寝る時間が遅くなっています。ただ、どの学年も金曜日の夜や休みの日の夜に遅くなる傾向があり、休みの日は少しぐらいいいのではという気持ちが見え隠れしています。

寝るのが遅いと起きるのが遅くなる傾向がありますが、寝るのが遅くても朝は7時前に起きている子どももいます。また、早寝早起が身についている子どもは低学年ほど多いですが、6年生でも10%強の子が早寝早起の習慣がついています。



## みんなが考えた早寝早起の解決方法

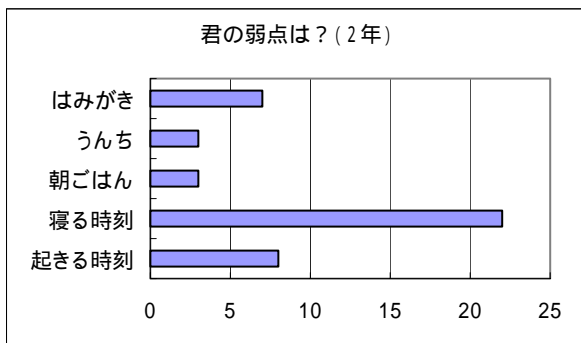
- ・寝る時刻を決める。
- ・宿題を帰宅後すぐやる。
- ・テレビを見る時間を決める。
- ・おそい番組は、録画する。
- ・時計を見て活動する。
- ・9時までにお風呂に入る。
- ・運動する。

- ・テレビの時間を短くする。
- ・計画を立てる。

- ・見たいテレビしか見ない。
- ・ねむたくなくても布団に入って目をつむる。
- ・朝起きるために、目覚まし時計をセットする。 など

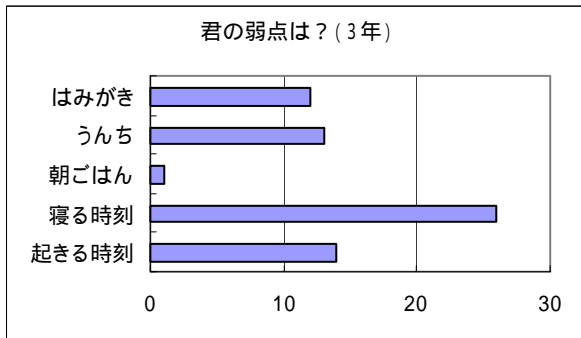
### はみがき

リズム調べ表から、朝と夜にみがいでいる子は60～70%いますが、夜しかみがいていない子がどの学年も20%前後います。全校集計のはみがきを自分の弱点にあげている17%の子の多くは、朝、みがきたい・みがいた方がいいと思っています。



### みんなが考えたはみがきの解決方法

- ・はみがきすることを意識する。
- ・食べたらみがく。
- ・表を作って毎日つける。
- ・早く起きてみがく時間を作る。



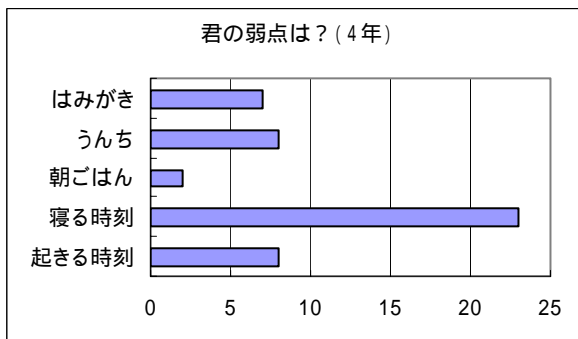
### うんち

リズム調べ表を見ると、毎日朝バナナうんちが出る習慣がついている子がいます。しかし、1週間1～2回の子もいます。学校でおなか痛くなったり、調子が悪くなったりしなければいいのですが、できれば朝出してほしいです。

朝食が少ししか食べられない子が、20%ほどいます。腸を刺激する量ほど食べられていないのかもしれませんが。

### みんなが考えたうんちの解決方法

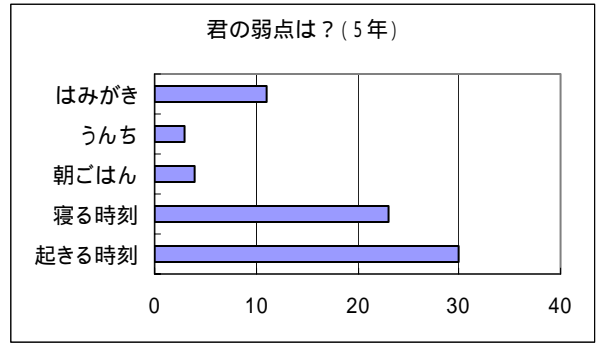
- ・朝、ゆっくりトイレに座る。  
(朝、トイレに座る時間を作る。)
- ・牛乳を飲む。水を飲む。
- ・ストレッチする。
- ・バナナを食べる。



## 朝ごはん

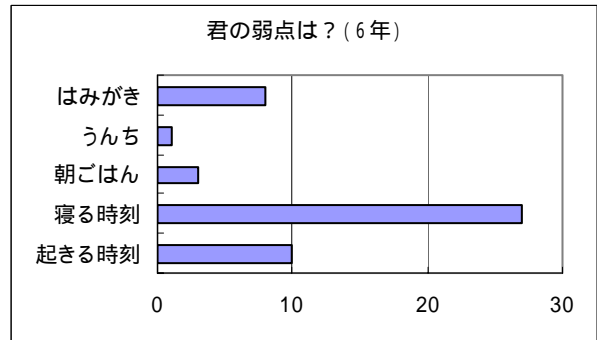
ほとんどの子が、朝ごはんを食べてきているので、弱点であげられた中では一番少なかったです。

弱点にあげている子の多くは、食べていないのではなく、少しだけしか食べられないので、もう少し食べるようにしたいという思いがあるようです。



## みんなが考えた朝ごはんの解決方法

- ・早寝早起きを実行する。



これならできそうな解決方法は  
見つかりましたか。

こうやって考えてみると、早寝早起きが出来ると、生活習慣はずいぶん良くなるようです。

|                  |                  |           |
|------------------|------------------|-----------|
| 早く寝る             | 早く起きられる          | 朝ごはんがしっかり |
| 食べられる            | うんちをする時間ができる     | 歯をみが      |
| く時間もできる          | 1時間目からしっかり頭がはたらく |           |
| 体温が上がるので運動しやすくなる | 適度に              |           |
| 疲れているのでねむたくなる    | にもどる             |           |

## おうちのかたへ

生活習慣は、成長盛りの子どもたちにとってとても大切です。しかし、子どもだけでは解決しにくいこともあります。励ましや手助けが必要な時期です。「早く寝なさい」はだんだん通用しなくなっていますか。通用しなくなると言うことは、自分の意志が出てきたと言うことです。話をすればわかる年になったと言うことです。一度、生活習慣について話をしてみてください。子どもが自分で出さなければルールを決めるなどしてはいかがでしょうか。