

平成20年4月

# 元気でGO! だより



新年がスタートし、生活リズムが整ったころでしょう。しかし、疲れがたまり、体の不調となって現れるころでもあります。十分な睡眠と食生活に気をつけてのりきりましょう。

## 自分流の生活スタイルをつくらう

< すこやかキッズ2008の取り組み >

最近の子ども達の生活の様子はいかがでしょう。就寝時刻は決まっています守られていますか。ついついテレビやパソコン、ゲームの時間が長くなり、夜型傾向になってはいないでしょうか。昨年度は生活習慣の定着を目指し、「睡眠」「食生活」「歯の健康」に重点をおき取り組んできました。とてもがんばっている姿が見られましたが、寝る時刻が守られにくい点が問題として残りました。

そこで今年度の「すこやかキッズ2008」は寝る時刻を守らうに重点をおき取り組むことにしました。寝る時刻は起きる時刻や睡眠の質にも影響し、学力・運動能力・心の健康等にも関与していると言われております。『自分の生活を見直し、自分で生活スタイルをつくる』ことを目指し、取り組みをすすめたいと考えております。すぐに効果があらわれにくいのですが、必ず子ども達の将来に役立つと考え、根気よく家庭ぐるみで実践していきましょう。

つくらうぼくわたしの生活  
ホップ・ステップ・ジャンププラン



保健のマスコットとして登場します。お願いします。

ホップ・・・5月～8月 とにかくやってみて、『自分の生活に気づく』  
ステップ・・・9月～12月 『生活を見直し、工夫(考える)で再挑戦』  
ジャンプ・・・1月～3月 『自分流の生活リズムづくり(実行)』

毎月1日～15日の期間 寝る時刻を家庭で話し合い決め実行  
健康に関する相談に養護教諭や栄養士がアドバイスします。

たくましく生きる博労っ子と関連

すこやかファイルにカードや資料をとじて活用します。

富山県では、『朝から元気でやまっ子』運動をすすめています。

お願い  
毎日、ハンカチを持たせてくださるようお願いいたします。  
朝の健康観察もお願いいたします。