

# 生活リズムを整えよう

先日の学校マチコミメールでの「健康状況」に関するアンケートへのご協力ありがとうございました。健康状況については、多くの家庭から「元気です」という回答をいただき、安心しました。ですが、体調面や心の面でも引き続き、お子さんの様子を見てあげていただければと思います。そして、生活リズムについては、少し心配な面も見られました。

Q 早寝早起きはできていますか。(北陽小学校 1157人回答)

- ①早寝早起きしています ~ 871人 (75%)
- ②生活リズムが乱れています ~ 286人 (25%)



※令和2年4月27日夕方に実施したマチコミ・アンケートです。

生活リズムが崩れると、身体の病気に対する抵抗力が落ちてしまい、体調を崩しやすくなってしまいます。朝日を浴びると、体内時計がリセットされて、生活リズムが整いやすくなります。長い休校期間になってしまいますが、生活リズムを見直して、心も体も健康に過ごせるようにしていければと思います。

## ★★★★ぜひお子さんと一緒にチェックしてみてください★★★★

- 1 起きる時刻は、学校に登校している時と同じです。  
お じこく がっこう とうこう とき おな
- 2 寝る時刻は、学校に登校している時と同じです。  
ね じこく がっこう とうこう とき おな
- 3 食事は、朝・昼・晩の3回食べています。  
しょくじ あさ ひる ばん かいた
- 4 学習や休憩の時間を自分で決めて、取り組んでいます。  
がくしゅう きゅうけい じかん じぶん き と く
- 5 ゲームやスマートフォン・タブレットなどの時間は、長時間にならないようおうちの人と決めた時間を守っています。  
じかん ちょうじかん
- 6 家でのお手伝いを1つ以上決めて、毎日しています。  
いえ てつだ いじょうき まいにち
- 7 身体を動かす時間を、毎日つくっています。  
からだ うご じかん まいにち



自分で臨時休校中の「時間割」を、作ってみるとするのも、一つのアイデアですね。

「自分で決める」「決めたことをやり遂げる」という自主性や責任感を育むことにつながります。ぜひ臨時休校中に取り組んでみてはいかがでしょうか。

皆さんと元気にまた会えることを、北陽小学校の教職員一同楽しみにしています！