



教務だより

全校共通参観日資料

「やっと教室内で授業を受けている様子を見ていただく機会を設けることができました。」

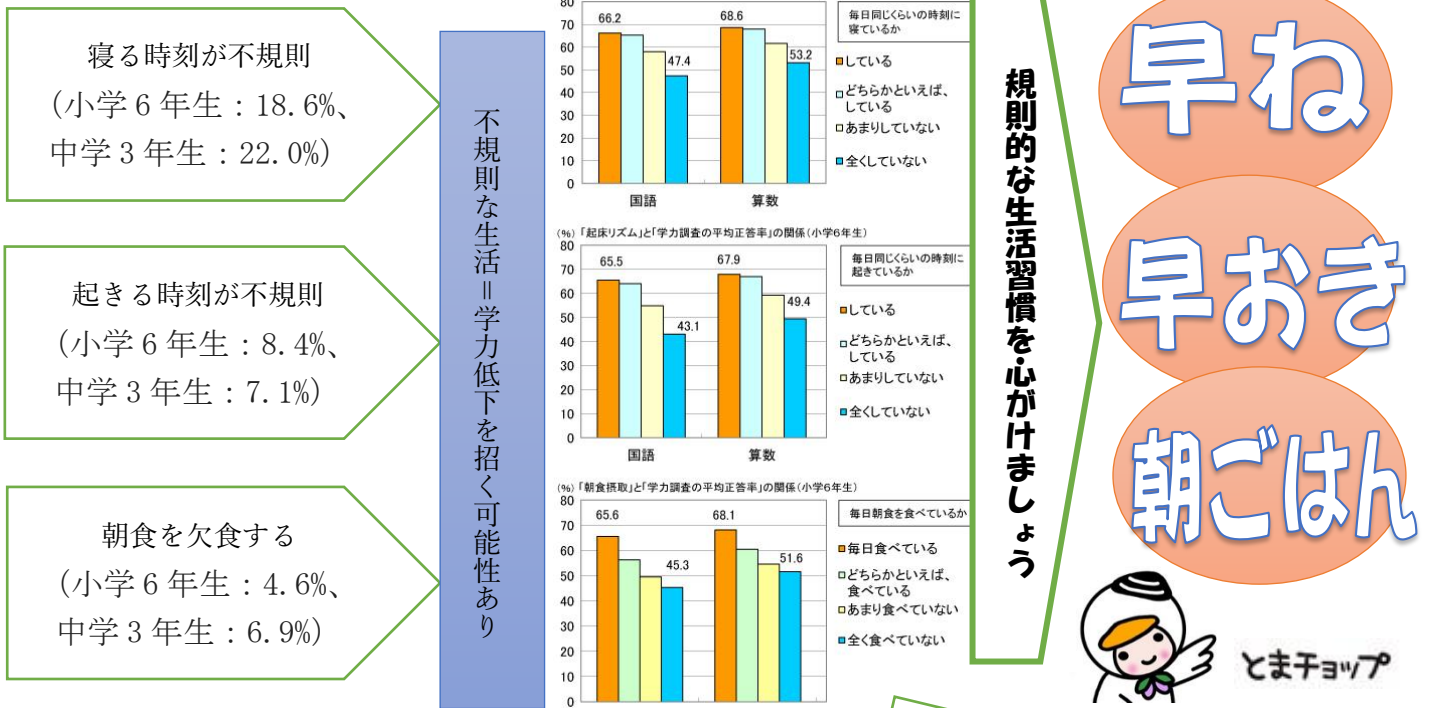
まだまだコロナ感染症に関しては予断を許さない状況ではありますが、このような形で授業参観日を実施することができて、本当によかったと感じているところです。

20分程度と短い時間ではありますが、お子さんの様子・クラスの雰囲気等をご覧になってください。

テーマ：生活習慣の改善

近年、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という、成長期の子供にとって必要不可欠と言われている基本的な生活習慣に乱れが見られ、学習意欲などの低下の要因のひとつとして指摘されています。

「早ね早おき朝ごはん」を合言葉に！！～学力との関係～



小学生の理想の睡眠時間とは？

厚生労働省からの補助金を受けて研究している愛媛大学医学部附属病院睡眠医療センターによると

…。→8～10時間

☞ということは、朝6時起きであれば、夜8時には寝たほうがよいことになりますね。

睡眠時間の「体」への影響

◆デメリット1

⇨成長ホルモンの分泌に影響あり

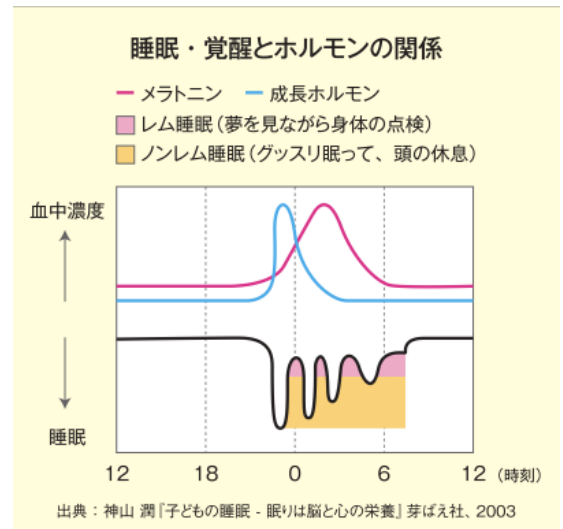
◆デメリット2

⇨体力がつきにくいとされている。
さらに、運動不足から肥満気味になることも。

◆デメリット3

⇨睡眠不足が続くと、体内リズムが乱れ、心身の健康を損ない、うつ病を発症することもあるそうです。

いわゆる、切れやすい子になりやすいとも言われていますね。



寝る環境を整える4つのポイント！

①環境を整えましょう！

→**夜**は、電気を消して暗くする。**朝**は、カーテンを開けて日光を浴びましょう！

②お子さんと会話をしましょう！

→「学校でどんな楽しいことがあった？」「どんな出来事があった？」など会話をする心を心掛けてみませんか？そんな会話から心配事や不安を聞くきっかけにもつながるかもしれません。

③寝る前2時間はテレビやスマホ、ゲーム機などから離れましょう！

→機器から出るブルーライトを浴びると太陽の紫外線を浴びている状態と似ている状態になり、目が冴えて体が滑動状態になると言われています。

⇨親がしっかりと管理することが大切です。(※子どもは大人よりも影響を受けやすい)

④昼寝はNG！

→日中に体を動かすことで、疲れを取るために夜眠くなります。「学校で寝る」なんてもってのほかです。生活習慣を見直しましょう。

家庭での役割を！～自己肯定感との関係から～

右の資料のように、お手伝いをしている子ほど自己肯定感が高いという調査結果もあります。

家庭での役割を明確にし、できたときには「認めてあげる」ことがこのような結果につながっているのです。

児童アンケートから、美園小の課題となって見えているものでもあります。挑戦されてはどうでしょうか。

※自己肯定感…自分のあり方を積極的に評価できる感情、自らの価値や存在意義を肯定できる感情などを意味する語。(出典「実用日本語表現辞典」)

