



さわやか No. 13



幸手市立さくら小学校体育だより
令和3年1月13日号

新春の候、まだ来ぬ春が待ち遠しく感じられます。今回のさわやかだよりでは、生活習慣についてご紹介いたします。

< 研修主題 >

『生き生きと学び、主体的に取り組む児童の育成』

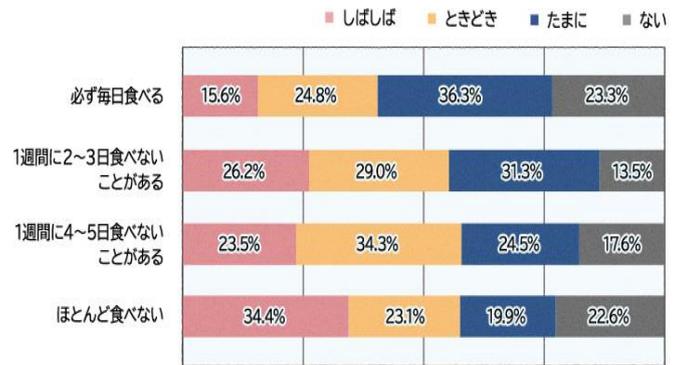
～一人一人が自己の体力の伸びを実感できる実践を通して～

朝ごはんを食べて心も体も元気に！！

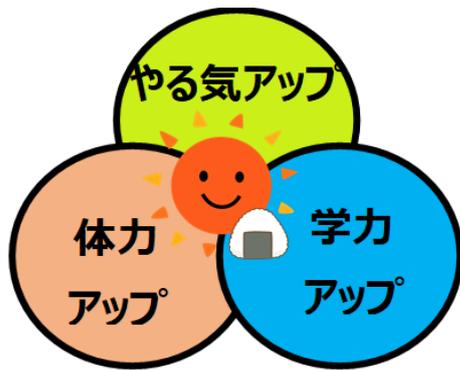
右のグラフは小学生と中学生について、朝食の欠食と体のだるさの関係について調べたものです。朝食を食べる人ほど、だるさを感じる割合が少ないことがわかります。体のだるさはやる気の低下や眠気にもつながるので、朝食の欠食による学力や体力の低下が心配です。

6年生では体育の保健領域の学習で、感染症の予防を学習します。以前のさわやかだよりでもお伝えしましたが、感染症の予防には「病原体を体の中に入れない」ことに加え、「体の抵抗力を高める」ことが重要になります。そのためには十分な睡眠、適切な運動、そして十分な栄養が必要です。十分な栄養を取るためには朝ごはんも必要不可欠になってくるのではないのでしょうか。

朝食欠食とだるさの関係



日本スポーツ振興センター『平成22年度児童生徒の食生活等実態調査』



朝ごはんを食べることはやる気や集中力の向上に関係し、感染症予防にも大きな影響を及ぼします。朝ごはんを食べて、インフルエンザやコロナウイルス感染症を予防し、やる気アップ、体力アップ、学力アップを目指しましょう！

<参考>

大塚製薬HP「朝食の重要性」

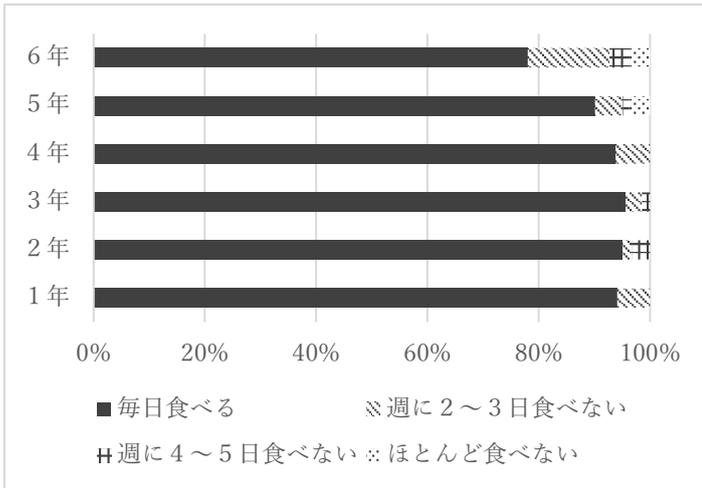
<https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/balance/breakfast/>
「小学保健5・6年」光文書院（小学5・6年生保健教科用図書）



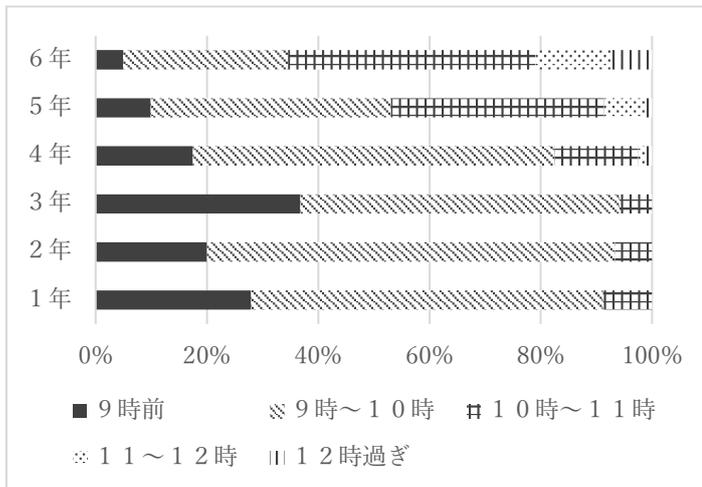
右面にさくら小児童を対象に実施した昨年12月の生活アンケートの結果を掲載しました。結果から、学校以外で運動をする児童が多いこと（よくする、時々する94%）や、自分が健康だと感じている児童が多いこと（83%）がわかりました。その反面、朝ごはんの欠食率やはみがきの習慣、ゲームやスマートフォンの使い方に課題が見られました。ゲームやスマートフォンを1日に3時間以上使う児童が全体の13%、毎日使う児童が41%いました。学校でも、「ゲームをしていて寝るのが遅くなってしまった」「友だちから連絡が返ってこないと不安になる」などゲームやスマートフォンに関係する不安や悩みを時々耳にします。使ってはいけないものではありませんが、使い過ぎは少なからず心や体に影響を及ぼすようです。右面の結果をぜひお子さんといっしょにご覧になり、生活習慣について考えるきっかけとしていただきたいと思います。

1 2月実施生活アンケート結果（一部）

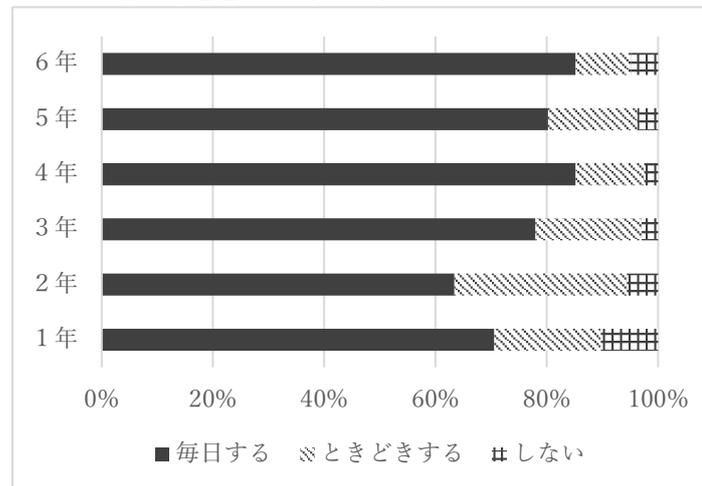
1 朝食を毎日食べますか。



2 寝る時刻はいつも何時頃ですか。



4 朝、はみがきをしていますか。



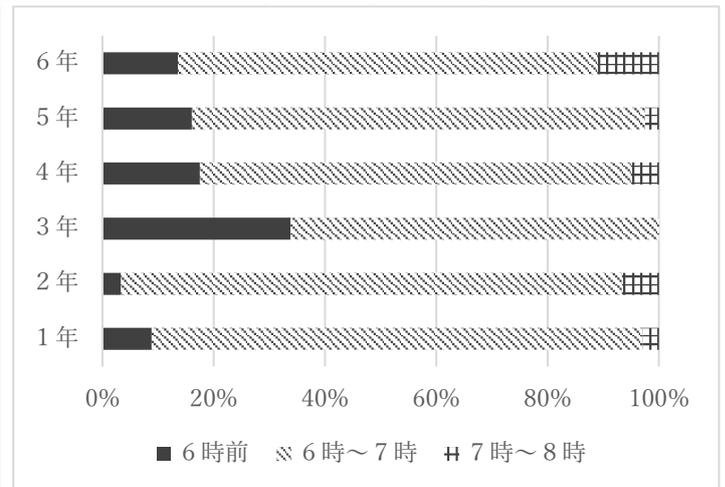
朝、はみがきをしない児童が、どの学年も一定数いるようです。歯磨きを怠ると、むし歯の原因になったり、歯周病になったりするリスクが高まります。さくら小学校では、毎日給食の後に各クラスで音楽に合わせて歯磨きをするとともに、1年生ではみがき教室、5年生では全国はみがき大会、全学年カラーテストを行うなど、はみがきの習慣化に力を入れています。昼と夜だけでなく、食事のあとに毎回はみがきをすることで効果が高まりますので、ぜひご家庭でも実践してみてください。

ゲームやスマートフォンを所有していたり、おうちの人のものを使ったりする児童が多いようです。しかし、ルールを決めていないお子さんの中にはいるようです。適切に使えば便利で楽しいものですが、誤った使い方をして危険に晒されたり、使いすぎにより学習や生活に影響が出たりするので、正しく使うことが大切です。毎月11日はスマホデーです。お子さんだけでなく、ご家族といっしょに使い方を考え、確認する日になっています。ぜひルールを決めて、安全に使えるようにしていきましょう。

しっかりと朝ごはんを食べよう！

朝食を毎日食べている児童がほとんどですが、中にはほとんど食べないという児童もいます。また、寝る時刻が11時より遅い児童もみられます。朝食欠食の理由には、「食欲がないから」の他に、「時間がないから」と回答した児童もいました。朝食欠食と寝る時刻、起きる時刻には関係があると考えられます。早く寝て、早く起きてしっかりと朝食をとることは、日中の活動にも良い影響を与えますので、**早寝早起き朝ごはん、おはようトイレ**の習慣を身に付けてい давайтеね！

3 起きる時刻はいつも何時頃ですか。



5 ゲーム等について、家の人とルールを決めていますか。

