

ほけんたより

令和元年7月19日
豊橋市立小沢小学校
No.4

なつやす げんき す 夏休みを元気に過ごそう！



あしたから、みなさんが楽しみにしている夏休みが
はじまります。家で過ごす時間が長くなりますが、
生活リズムを崩さないように注意しましょう。夜ぐ
っすり眠るために、昼は体を動かして活動できる
といいですね。



睡眠についての、気になる記事を発見！！
おうちの人と一緒に読んでみてください。

テレビやスマホはちょっと休んで

時間がたくさんある夏休み。テレビ
を見たりインターネットを使ったり、ゲー
ムやスマートフォンなどで遊んだりする
ひと人もいるかと思えます。でも、ちょっと
待って！このようなメディアからはな
れて、すごし方を工夫してみませんか？
涼しい時間帯に友だちと外で遊ぶ、ス
ポーツをして体を動かす、本を読む、
プールに行く、友だちやおうちの人と
話をする…。さ
まざまなすご
し方で、夏休みを
楽しんでみてく
ださい。



より良い睡眠のために④

早寝

早起き

朝ごはん！

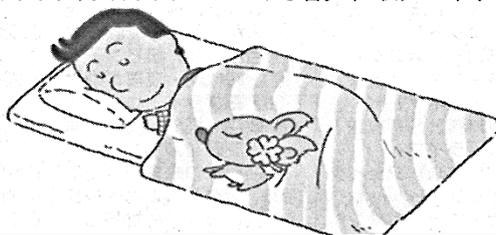
子どもたちの健やかな成長には、十分な運動と睡眠、そして調和のとれた食事が必要不可欠ですが、近年ではインターネットやスマートフォン等の情報通信機器の普及により子どもの生活時間の夜型化が進行し、大きな社会問題となつてい

ます。あなたの子どもはどのくらい睡眠時間をとっていますか？

平成17年に厚生労働省が行った「乳幼児栄養調査」では、約1割の乳幼児は朝食に欠食がみられ、その割合は就寝時間が遅くなるほど高率であつたと報告されています。また平成22年に文部科学省が行った「全国学力・学習状況調査」では、毎日朝食を摂取している子どもの方が、あまり食べていない、全く食べない子どもたちと比べて、テストの平均正答率が圧倒的に高いという結果も報告されています。

「寝る子は育つ」といいますが、我が国の子ども達の平均睡眠時間は年々減少傾向にあります。年齢によって必要な睡眠時間は異なりますが、幼児期では11〜12時間、学童期では10〜11時間は必要と言われています。睡眠不足は、成長の遅れや

乱れは保護者から大きな影響を受けます。今日からでも遅くはありません。子どもたちの健やかな成長のために、お父さん、お母さんと一緒に「早寝早起き朝ごはん」を実施しましょう。



豊橋メイツ睡眠クリニック
豊橋市東光町50
TEL0532・66・5678
URL…<http://suiminmukokyu.jp/>