

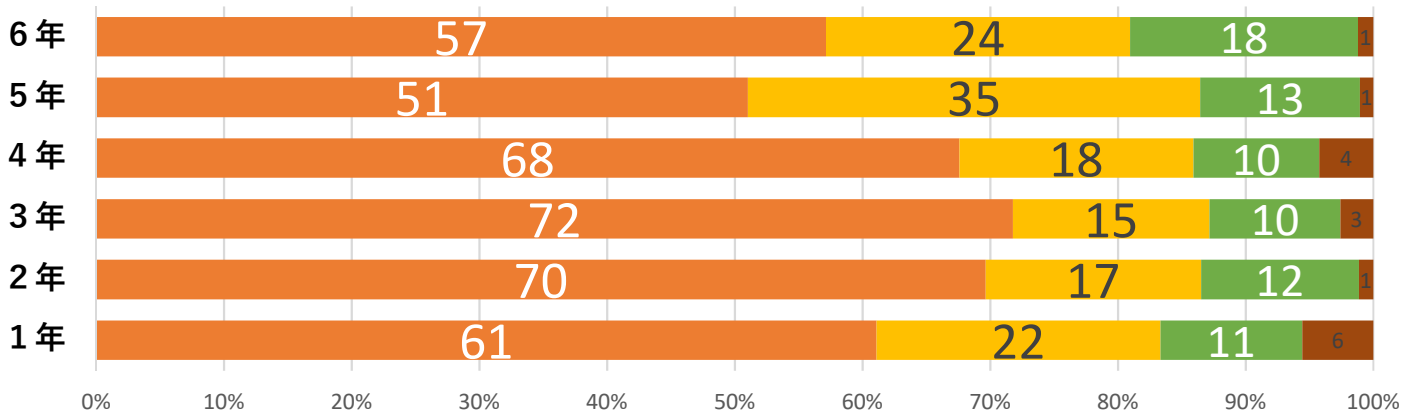


夏休みが終わりました。長いお休みで生活のリズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。
自分の生活をふりかえて、まずはしっかり、生活リズムをととのえましょう。
※食育だよりは10月から、献立表の裏面に掲載します。

～早ね・早おき・朝ごはんチェックシートの取り組み結果～

早寝早起き朝ごはんチェック (%)

■ 19-21こ ■ 15-18こ ■ 8-14こ ■ 0-7こ

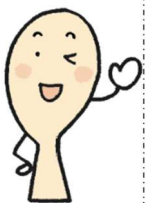


児童のふりかえり



- ・早ね早おきがだいじだと気づいた。
- ・あんまりめれなかった。
- ・寝るのがおそいので心がけようと思います。
- ・まいにちはやねはやおきができていて、
- ・いい週間だったと思う。
- ・表にまとめてみると自分は早寝が苦手だから次から時間を意識しようと思っていた。

おうちの人より



- ・8時台にねて早起きも朝ごはんもぼっちでした！
- ・テレビや動画の時間を少し減らしていきたいと思います。
(目がさえて、すぐに眠れない時があったので)
- ・早くねる気がないので、やる気を出してねて下さい。
- ・妹と一緒に時間をみながら生活することができていました。
- ・学年があがると、やることが増えて寝るのが遅くなるよね。わかるよ。

アンケート結果によると、低学年では約7割が基本的な生活習慣をしっかり守っていますが、高学年になると就寝時間が遅くなり、達成度が低下する傾向にありました。

「早寝・早おき」でしっかりお腹を空かせ、「朝ごはん」を食べることは、脳と体にスイッチを入れ、集中力や体力を高める大切な土台です。「朝、食欲がない」場合は、寝る時間を見直すサインです。忙しい朝はパンや牛乳だけでも十分です。

お子様の元気を支える声かけと習慣づくりをお願いします！



まずはバナナ1本、牛乳1杯から！親子で一緒にやってみましょう。