

つながれ！今津っこ

令和4年12月9日

保小中連携担当(本田)

夏休み明けに取り組んでいただいた「くまもと 早ね・早おきいきいきウィーク」について、松島中校区の保育園や小中学校の先生方が集まり、話し合いがありました。見えてきた成果と課題についてお知らせします。

成果(前年度と比較して)

- ◎朝食をしっかり食べてくる児童・生徒が増えている。
 - ◎ゲームやスマホの使用に関して、家庭でルールを決めて取り組んでいる家庭が多かった。
 - ◎家庭で決めたことを、守れている児童が多かった。
- (特に、「食事中ノーメディア」に取り組んでいる家庭が多かったです)

課題(前年度から引き続き)

- 寝る時刻が遅くなりがち
→習い事が終わる時間が遅い、上の兄弟姉妹に合わせてしまう…
- 歯磨き習慣の低下
→特に朝から磨く児童が少ない。

朝食の効果は、生活リズムを整えるだけでなく、心の健康や、学習習慣及び体力に大きく関係することが分かっています。(農林水産省 HP→「食育の推進」より)

また、ゲームやスマホの使用に関しても、子ども任せにせず、しっかりと見届けていただいていることが分かります。どちらも、ご家庭での協力のおかげです。本当にありがとうございます。



睡眠時間が短いと、学校生活にも影響が出てきます。松島中学校では、「ロングスリープデー」を設け、保健委員会が「7時間睡眠」を呼びかけているそうです。毎日とはできなくても、「できる日を増やす」意識が大切ですね。

朝食をしっかり食べる習慣が向上していますので、「朝食～歯磨き」までをセットにできるよう、時間を調整していただけると助かります。全ては、子どもたちの健康のためですね。

あと3週間で、子どもたちが楽しみにしている冬休みです。生活リズムの管理をよろしくお願いします。2日付で配付された学級通信の裏面にある「親の学びプログラムオンデマンド」もお子さんと一緒にご覧ください。

