



山西小学校便り

山西っ子

《なかよく・かしこく・たくましく》



学童クラブ側、裏門のツバキが咲き誇っています。5日は啓蟄でした。季節が春へと進んでいます。

令和3年3月8日（月）no.52 文責：上田

基本的な生活習慣の定着を

村広報誌に学校保健会からの記事が掲載されていました。お読みいただけましたか？子どもに「機嫌が悪い」「イライラする」などの様子はありませんか？睡眠は生活習慣の根幹をなすと言えます。裏面の今年度「熊本県就学前教育に係る実態調査」結果からも、午後10時までの就寝、寝る前のテレビやゲームをひかえることを習慣としてもらいたいと思います。学年末・学年始の春こそ、基本的な生活習慣の定着の時期です。ご家族でご協力ください。

“ぷくぷくうがい” フッ化物洗口再開

昨年度末からの新型コロナの流行に伴う休校や感染拡大防止のために休止されていたフッ化物洗口（ぷくぷくうがい）が、先週2日から再開されています。事前に家庭に希望調査が行われ、全校の9割にあたる児童がフッ化物洗口を行っています。2学年ずつ週1回、3月はのべ9回の実施予定で、村保健衛生課や村教育委員会の職員等が運営にあたられます。

フッ化物洗口については、予防歯科の観点から県条例による市町村での歯科保健事業として学校歯科医の指導のもと実施されています。フッ素のむし歯予防効果について歯科医師会等のHP等で確認いただくこともお奨めします。体調不良等による未実施の際は、必ず体育館の運営者に連絡するよう子どもたちにご指導ください。

村人権啓発「作文・標語作品集」の全戸配付

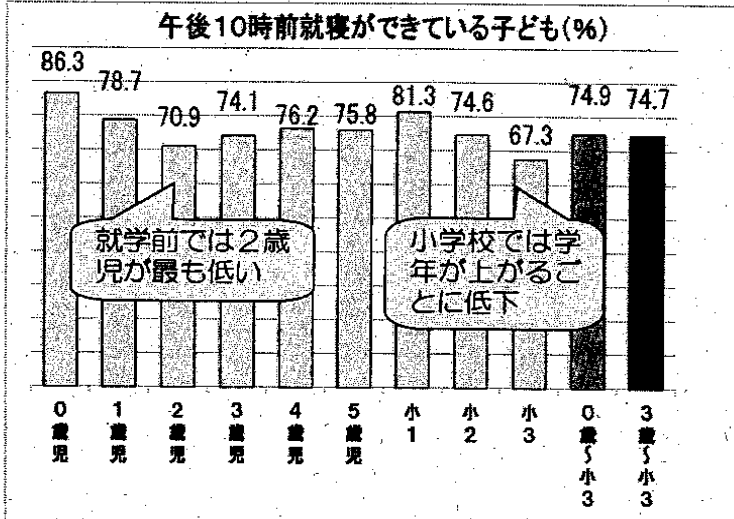
村広報誌とともに西原村人権同和教育推進協議会編の人権啓発作文・標語作品集が村内全戸に配付されています。例年実施されている西原村人権フェスティバルが、昨年度はインフルエンザの流行、今年度は新型コロナ感染防止のため中止となり、今回の人権に関する作文・標語の募集・編集となったとうかがっています。新型コロナ感染症をめぐる差別・偏見などの人権侵害事案が社会問題にもなっています。人権の大切さとともに、その大切さを人権文化として根付かせる努力を私たち一人一人が行動として表せることが望まれます。子どもたちの作文・標語を通して、家庭でも考えていただければと思います。

作品集には一般の方の作文・標語も寄せられています。自分事として人権問題を考えることも、「あいさつ」などのふれあいもまた、人権文化を培うことにつながるのだと気づかされました。

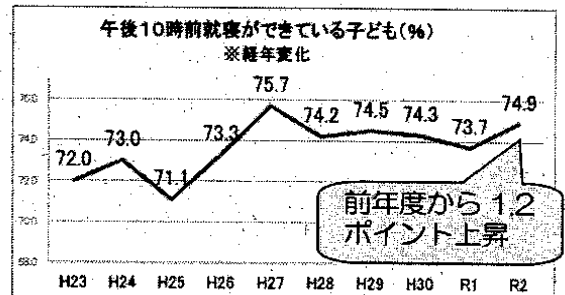
肥後っ子のかがやく未来のために！

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、子供たちも、また、保護者の方々もご自宅で過ごす時間が増えたり、不安な日々を過ごしている方も多いかと思います。このようなご自宅で過ごす時間が増えている時こそ、子供たちはもとより保護者の方々も一緒に規則正しい生活を過ごしていただくことが、大切ではないでしょうか。

生活リズムを整えると、身体の調子もよくなり、免疫力の向上にも繋がりますので、ぜひご家族の皆さんで「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組んでみてください！



熊本県教育委員会では、毎年生活習慣の実態調査を毎年実施しています。今年の調査結果（10月実施）から、睡眠時間に関する子供たちの状況をお知らせします。



<令和2年度熊本県就学前教育に係る実態調査結果より>

基本的な生活習慣は、子供たちの「生きる力」の土台です。子供たちの明るく元気な明日のために、ぜひ、お子さんと一緒に生活リズムを見直し、整えてみてはどうでしょうか。

★早寝のおはなし

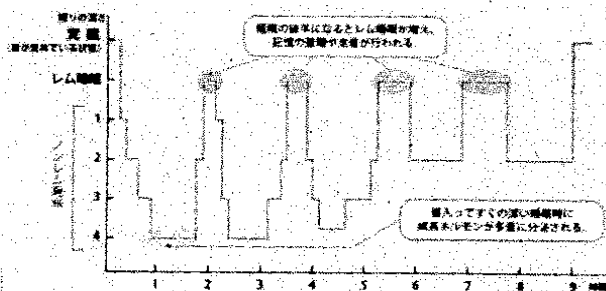
- ① 夜10時までには寝るように心がけましょう！
- ② 眠る2時間前までにはテレビやスマホ・ゲームの使用はやめましょう！
- ③ 毎日、同じ時間、同じサイクルで眠るようにしよう！

★早起きのおはなし

- ① しっかりと睡眠時間を取って元よく起きよう！
- ② 朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう！
- ③ 毎日、同じ時間、同じサイクルで起きるようにしよう！

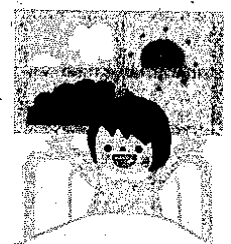
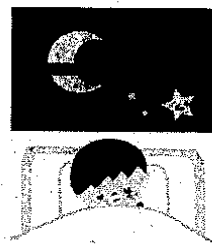
子供の寝る時間を決めて、その時間になったら眠る準備をするように促しましょう。

テレビを消す、寝室に移動する、絵本を読むなど、同じ時間に同じサイクルを繰り返すことにより、脳に眠たくなるサイクルができます。



睡眠不足になると、「機嫌が悪い」「イライラする」「落ち込む」など気持ちのコントロールがうまくできないことがあります。

また、睡眠不足が続くと免疫力も下がりますので、しっかりと睡眠時間を確保することを心がけてください。



<出典：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会>