

すこやかかくびきっ子

第2号

令和5年8月28日発行

頸城区 小・中学校

暑さに負けず
朝ごはん
早起き
早寝



元気いっぱい
2学期スタート!

第2回生活コントロールチャレンジ週間

小学校
中学校

8月29日(火) ~ 9月4日(月)
9月5日(火) ~ 9月11日(月)

6時30分までにすっきり起きられる時刻は何時ですか？
習い事のある日もできるだけ生活リズムが変わらないようにしましょう。

2学期のチャレンジ [期間：小学校8月29日(火)~9月4日(月) 中学校9月5日(火)~9月11日(月)]

わたしのメチャルール

起床時刻	時	分
寝る時刻	時	分
習い事のある日	時	分

～ルール作りのポイント～

- 使用時間帯、使用終了時刻、使用場所を決めよう。
- 守れなかった時にはどうするかも考えておこう。
- 家族もルールを守ろう。

家族の一員として、そうじごみ捨てなどのお手伝いをしましょう。
休み時間も座りっぱなしではなく、気分転換に校舎を散歩してもいいですね。

項目	内容	〇×で記入する。					この数
		月	火	水	木	金	
1	【起床の準備】 起床時刻 昨日の夜、自分が決めた時刻までに寝ましたか？						
2	起床時刻 今朝、6時30分までに起きましたか？						
3	朝食の栄養 今朝、朝食(ごはん・パン・麺等)とおかずをそろえて栄養バランスよく食べましたか？						
4	歯みがき 今朝、歯後に、歯も歯肉もていねいにブラッシングしましたか？						
5	運動 今朝、遊びや運動(家の手伝い)で積極的に体を動かしましたか？						
6	デジタルメディアの利用 家の人と決めたルール(約束事)を守りましたか？						

楽しかったことや改善していきたいことを書きましょう。

おうちのサイン

朝ごはんがしっかり食べられるよう、夕食の時間が遅くなる時は、量や内容を考えて食べましょう。

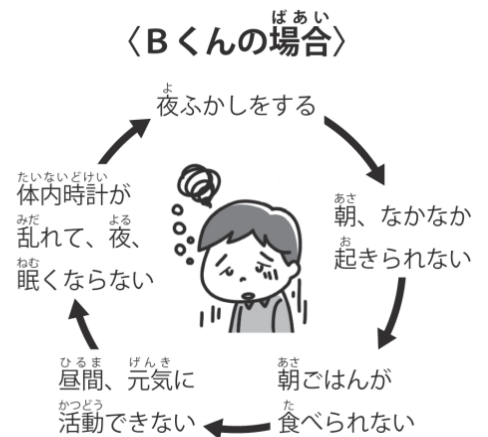
小学校9月6日(水)
中学校9月13日(水)までに担任の先生に提出しましょう。

生活リズム

あなたはどっち？

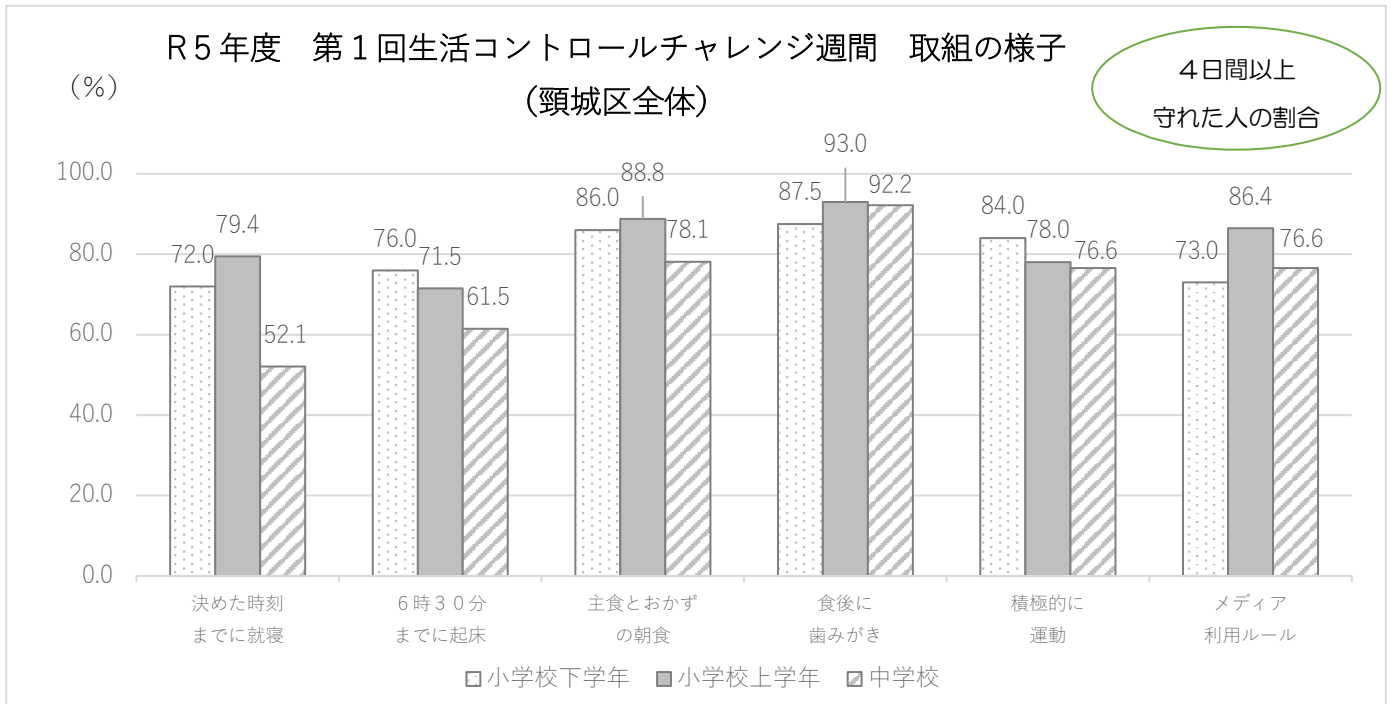
夜ふかしをしたり、朝ごはんを抜いたりしていると、私たちの体の中にある「体内時計」が乱れてしまいます。

まずは「朝、早く起きる」ことから始めてみましょう！



1 学期生活コントロールチャレンジ週間結果

小学校低学年、中学生は「決めた時刻までに就寝」、小学校高学年は「6時30分までに起床」の項目が、なかなか守ることができなかつたようです。毎日しっかり睡眠時間をとるようにして、体も心も元気でいられるようにしましょう。



朝食はごはんやパンだけではなく、たんぱく質を多く含む食品を取ること
で、元気物質のセロトニンが作られ、1日を元気に過ごすことができます。また、セロトニンは、質の高い睡眠につながるメラトニンをつくる材料にもなります。そのため、栄養バランスの良い朝食をとることは、良い生活リズムをつくることにつながります。

朝食の内容は…?



こんな朝食もおすすめです!

- ① 残り物や常備菜をアレンジする



- ② どんぶりや具たくさんトーストで副菜も一緒に!



チンしてできるおかず



どんぶり



カレーなど子どもの好きな味付けや、チーズなど好きな食べ物を組み合わせ合わせても◎。

市販のミートボールと、ちぎってチンしたキャベツを和えるだけ! 小学生でもできます。

朝ごはんは主食と主菜、主菜と副菜が合体したおかずも食べやすく、洗いものも少なく良いですね。

