

＜大切にしてほしい生活習慣＞

栄小学校 保健室

「朝食を食べる習慣」



朝、食欲がないというお子さんや、朝食を食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません、朝に何も食べないということは、前日の夕食時や就寝前から給食の12時半過ぎまでエネルギー源が何もないことになります。

朝食は、体（脳）を目覚めさせ、その日1日を元気に過ごすためのエネルギー源です。脳がはたらき、体が元気で、心も安定した状態でお子さんが学校生活を過ごせるために、朝食を食べる習慣を身に付けてあげてください。

「排便する習慣」

学校生活では、授業間の休み時間は5分しかありません。間に中休みや昼休みはありますが、外で遊んだり清掃活動があったりと、なかなかゆっくりトイレに入れる時間はありません。そうなると授業時間に抜け出して行くことになってしまいます。

できるだけ、朝起きて内臓が動き出したときや、朝食後を排便のチャンスととらえ、登校前に排便する習慣が身に付くといいですね。



「早寝・早起きの習慣」



睡眠は、体調を整え、免疫機能を高めるなど、お子さんの成長・発達のためにとても重要な意味をもっています。

お子さんが1日を元気に過ごせるだけの睡眠時間を確保してあげてください。朝の起きる時刻を、朝食や排便の時間に余裕をもって過ごせるように設定（登校の1時間30分前くらいに起きるとよいでしょう）し、それにあわせて寝る時刻も調整していくといいでしょう。6～12歳の理想睡眠時間は9～12時間（米国睡眠医学会による）と言われています。

「ゲームやテレビに依存させない習慣」

今は、小学生も携帯ゲーム機だけでなく、スマートホンを持っているのがあたりまえのような時代になっています。そんな環境の中で、それらを遠ざけたり取り上げたりするのは難しく、各ご家庭でルールをつくっていただくしかありません。

ゲームやテレビの長時間の使用で心配になるのは、眼にかかる負担と、眼の疲れからくる他の症状（頭痛・肩こりなど）、睡眠不足などがあります。



こうした影響や心配ごとをお子さんにも伝え、親が一方的に決めるのではなく、お子さんも納得する約束を決めていくといいですね。

「おわりに」



入学と同時に、今までの環境との違いに戸惑い「登校しぶり」「頭痛・腹痛・気分が悪い」などの身体症状を訴えるお子さんもいるかもしれません。そんなときは、下校後、学校であったことを聴きながら、ゆっくり抱きしめてあげてください。おうちの方のあたたかさに触れることにより、元気をもらい翌日も頑張ることができます。

お子さんが笑顔でご入学されることを、楽しみにお待ちしています。