

～ 新学期に向けて生活リズムを整えましょう!! ～

- 新型コロナウイルス感染症の拡大が進む中、子どもたちの安全・安心と感染拡大の防止に向けて、春休みまで学校を臨時休業とさせていただきます。
- 保護者の皆様には、期間中、咳エチケットや手洗いの励行をはじめ、毎日朝晩のお子様の体温を測定するなど、体調管理に十分留意いただくようお願いいたします。
- 子どもたちは、日常の活動が大きく制限され、ストレスを抱えることもあるかと思いますが、新学期に向け、学校に通うという生活リズムを取り戻していくことも大切と考えています。
- このリーフレットは、新学期に子どもたちが元気に登校できるようにと作成しました。臨時休業期間中、子どもたちたちが生活リズムを崩さないために各ご家庭での取組に役立てていただければと思います。

1 早寝早起き朝ごはんを実践しましょう。

① 早起き まずは早起きの習慣から!

脳の中にある体内時計は、朝の光を浴びることによって刺激が入りリセットされます。

また、毎朝決まった時間に起きる習慣をつけると寝る時間も決まり、日中の活動や心身の健康度がアップします。つまり、「大体起きる時間」を覚えることが大切なのです。

かんたん! 早起きチェック!

- 朝起きたら、カーテンを開ける
- 朝起きたら、顔を洗う
- 朝、家族と「おはよう」のあいさつをする
- ご飯を食べたら、歯を磨く
- 食器をそろえたり、片づけたりお手伝いをする

② 朝ごはん 朝ごはんを食べてエネルギーを補給しよう!

一日のスタートの朝ごはんはとても大切です。

活動エネルギーの補給だけでなく、脳や体を目覚めさせる朝ごはんをしっかりと食べる習慣をつくりましょう。

朝ごはんを習慣づける3ステップ

- ✓ 食べる習慣のない人は、バナナ、ヨーグルト、おにぎりなど少しでも食べることから始めましょう。
- ✓ 食べる習慣ができたら、おにぎりとお味噌汁など2種類以上食べましょう。
- ✓ 食べる習慣のある人は、主食・主菜・副菜・汁物・果物をそろえましょう。

③ 早寝 元気の基本はしっかり寝ること!

北海道の子どもたちは、遅くまで起きている子供が多い傾向にあります。夜ふかしは、大人にとっても体への負担が大きくつらいものです。

毎日決まった時間に寝床に入り、十分な睡眠時間をとることが大切です。

2 家庭での学習時間をしっかりと確保しましょう。

学年×10分+10分以上を目標に！

〈中1は7学年、中2は8学年、中3は9学年と考えてください。〉

臨時休業期間中、学校から配布されている学習教材などを活用し、新学期に向けて子どもたちが自ら進んで学習する態度を育てましょう。

小学校 (低学年→中学年→高学年)

子どもの家庭学習に保護者が積極的にかわり、ほめて自信を持たせるなど、毎日学習する習慣を身に付けさせましょう。

学習教材を活用した学習の状況を確認するなど、毎日家庭学習をする習慣を身に付けさせましょう。

一週間単位で家庭学習の計画を立てて、得意なことや苦手なことを意識しながら、学習する内容や方法を工夫しましょう。

中学校

自分にふさわしい学習方法を見つけ、学習計画を立てるなど、主体的に学習しましょう。

テレビやゲーム、インターネットや携帯電話など

3 メディアに触れる適切な時間を設定しましょう。

家庭でメディア等に触れる限度は、一日2時間以内を目安に！

インターネット等の利用に関する判断基準は子どもの成長に伴って変わっていくため、子どもの様子を見ながら子どもと話し合い、利用のルールを決めて、しっかりと見守っていくことが大切です。

臨時休業期間中、インターネット等に触れる時間はもちろんのこと、使い方についても家庭での約束を決めて十分な学習時間や睡眠時間などを確保しましょう。

○ H29の調査では、一日当たりスマートフォン等での通話やメール、インターネットを2時間以上する割合は、池田町の小学校6年生で13.3%、中学校3年生で28.9%となっています。

＊ 臨時休業期間中は子どもたちの健康保持の観点から、運動不足やストレス解消のために運動の機会を確保することも大切です。安全な環境下で行われる日常的な運動(ジョギング、散歩、縄跳びなど)を本人及び家庭の判断で行うことはできます。ただし、一度に大人数が集まり密集するような運動はしないなどの配慮が必要です。