

夏休みを迎える前に…保護者の皆様へ

生活リズムの確立に向けて

伊丹市教育委員会事務局

伊丹市では、睡眠を重視した児童生徒の生活習慣改善に取り組んでいます。

本資料は、**大阪大学連合小児発達学研究科監修**のもと作成いたしました。基本的な生活習慣の確立は、今後の学習や人生をよりよく生きることにもつながりますので、ご家庭で活用いただきますようお願いいたします。

*睡眠不足によって情緒が不安定になること、学業成績が低下することなど、幸福感や生活の質が低下することが報告されています。

夏休みに意識してほしい3つのポイント



学校がある日と同じ時刻にごはんを食べましょう。



朝は日光をあびて、体内時計を整えましょう。
夜ふかしや朝ねぼうに注意！



体を動かす機会を意識しましょう。運動不足は睡眠不足につながります。



伊丹市教育基本方針

伊丹市は、睡眠を中心とした生活習慣の確立の他、たがいのちがいを豊かさにつなげる「**カラフルな教育**」、接続期における段差を軽減する「**縦の連携**」の推進に重点的に取り組んでいます。

「睡眠」の効果とよい睡眠のために家庭でできること

睡眠の効果

① 計画・実行力UP

睡眠は、自分の行動をコントロールする力を高めます。この力が学習にも生かされます。

② 記憶・集中力UP

良質で適切な睡眠時間を確保することでより学習内容が定着しやすくなります。一夜漬けでは効果はありません。

③ 免疫力UP

よく眠ると免疫力が高まり、疲れがとれます。入試等の大切なタイミングで体調を崩さないためには、毎日の睡眠が重要です。

家庭でできること

① 日光浴

夏休みも学校がある日とほぼ同じ（遅くても1～2時間以内）時刻に起床し、日光を浴びて体内時計を整えましょう。

② 食生活

自分の好きなものだけではなく、栄養素が摂取できるバランスの良い食事を意識して3食摂りましょう。

③ 運動

良質な睡眠のためには、適度な運動も必要です。1日60分以上の運動は良い睡眠を保つ上での目安です。



厚生労働省によると中学生は



スクリーンタイムは
2時間以下を推奨



睡眠時間の目安は
8～10時間



1日当たり60分
以上の運動を推奨

伊丹っ子のみんなに考えてほしいこと

伊丹市では、みんなのちがいを大切にして、一緒に学ぶ「カラフルな教育」を目指して、先生たちと協力しながらチャレンジしています。

生活習慣のコントロールは人生の方向性を決める上で重要であり、みなさんの成長を促進します。この夏、家族や先生と共に自己成長について考えましょう。



自分で責任ある決定をするために

自己決定の場が増える今だからこそ自分で考え決める力を育むことが大事

自己決定

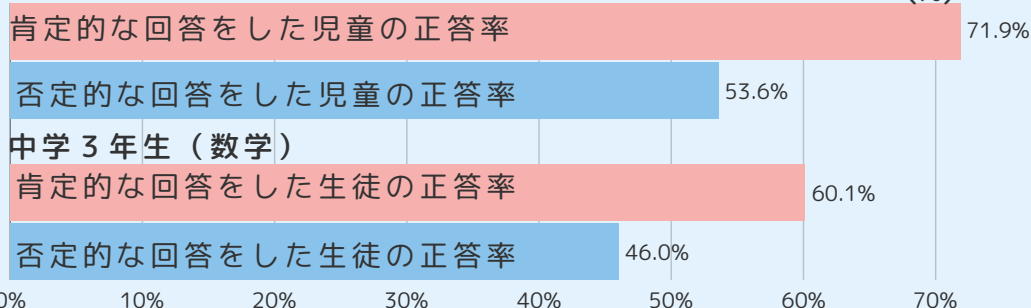
ユニセフレポートカード16によれば、子どもの意見表明は幸福度や成長に重要で、周囲の大人のサポートと子どもの自主性のバランスが必要です。特に睡眠は、子どもが自分の決定に責任を持つ力を高めます。

家庭×学校

懇談等の場で、生活の様子にあわせて、子どもたちの基盤となる健康についても、一緒に考えましょう。

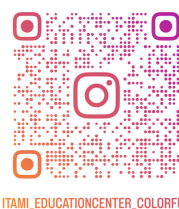
今日の生活習慣が、未来の学びにつながる

令和6年度全国学力・学習状況調査における質問「朝食を毎日食べている」への回答別平均正答率
小学校6年生(算数)



情報発信中！

伊丹市の目指す教育のために、小・中・特別支援学校の取り組み、教職員研修等の情報を発信しています。



ITAMI_EDUCATIONCENTER_COLORFUL

ICEC EK