

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、病気にかかりやすくなり、かんしゃくが強くなるなど、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したりする力を高めます。睡眠不足は脳の機能を低下させます。

② 記憶・集中力UP

睡眠は子どもの脳の休息と成長を助け、かんしゃくなどの問題行動が減ります。

③ 免疫力UP

しっかり眠ることで、免疫力が高まり、風邪や病気にかかりにくくなります。

家庭でできること

① 日光浴

夏休みも学校がある日と同じ時刻に起床し、日光を浴びるようにしましょう。

② 食生活

朝起きるのが遅いと、リズムが崩れます。学校がある日と同じ時刻に、3食しっかり食べましょう。

③ 運動

運動をしない生活は、睡眠不足や就寝時刻の遅れ等にもつながります。少しでも体を動かしましょう。



厚生労働省によると小・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

9～12時間（小学生）

8～10時間（中学生）



1日当たり60分
以上の運動を推奨