

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所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。

*睡眠不足によってイライラが強くなること、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



園・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、記憶や集中力を高めます。

③ 免疫力UP

しっかり眠ることで、免疫力が高まり、病気やけがに強い身体になります。

家庭でできること

① 日光浴

夏休みも園・学校がある日と同じ時刻に起床して、日光を浴びることで体内時計を整えましょう。

② 食生活

朝起きるのが遅いと、リズムが崩れます。園・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。しっかり身体を動かして遊びましょう。



厚生労働省によると小学生は



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



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「カラフルな教育」に、先生たちと協力しながらチャレンジしています。教室で元気いっぱい過ごすには、普段の生活がとても大切です。

そこで、夏休みに考えてほしいことをまとめたので、お家の人や先生といっしょに考えてみてください。



切れ目のない教育って？

子どもたちの接続期における段差軽減のための取組を行っています。

園所×小学校

全幼児教育施設と小学校で「伊丹市架け橋期のカリキュラム」として、5歳児の1年間に必要な経験を共有しています。
※今年度は、小学1年生版を作成予定。

「伊丹市架け橋期のカリキュラム」等の幼児教育の情報はこちらから



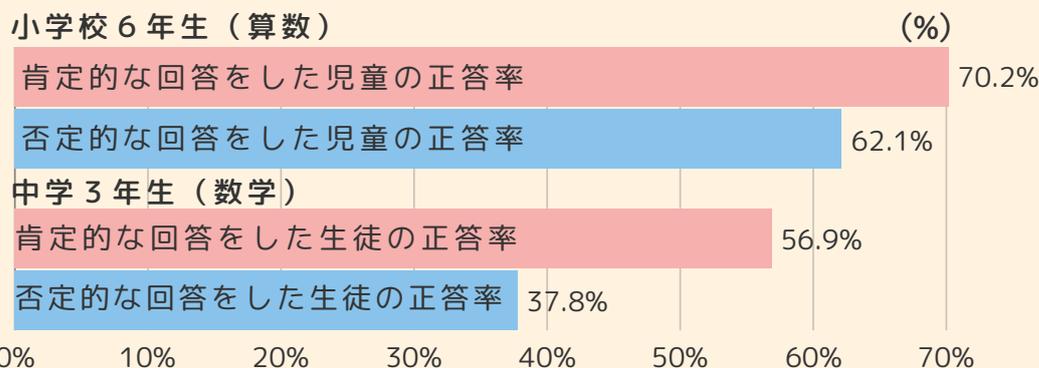
家庭×園所学校

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「毎日決まった時刻に寝ていますか」への回答別平均正答率



情報発信中!

ICEC EK

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

