

健康チャレンジ週間の実施について（お願い）

鹿島ふれあい学園では、「望ましい生活リズムの定着」を目指し保育所・幼稚園・小中学校が連携して健康チャレンジ週間を設け、取り組んでいます。

自分でチャレンジする項目を決めて取り組む「マイチャレンジコース」を、2月は下記のように設定しました。3つのコースから1つ選択し、取り組み例を参考に目標を決めてチャレンジしてください。よりよい生活リズムの定着のため、ご家庭でのご協力をお願いいたします。

記

1 実施期間 1月30日（木）～2月5日（水）

2 マイチャレンジコース

① 1日のスタート☆気持ちよいあいさつから始めようコース

- 【取り組み例】
- ・大きな声であいさつをする
 - ・自分から進んであいさつする



② よくかんでからだをきたえよう！しっかりかみかみコース

- 【取り組み例】
- ・一口30回はかむ
 - ・歯ごたえのあるものを食べる



③ ウイルスからからだをまもろう！！コース

- 【取り組み例】
- ・外から帰ったら手洗い
 - ・早寝をする（〇時に寝る）



3 今年度の取組

メディアの利用時間は1日 小学校：60分、 中学校：120分まで！

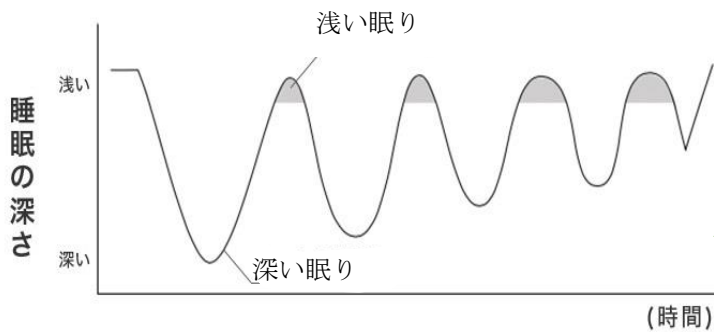
健康チャレンジカードの項目に「メディア」を設け、メディア接触の目標時間を学園で統一しています。



保育所・幼稚園・小中学校が合同で行うことで、兄弟姉妹が一緒に取り組める機会としています。家族のふれあいを高めたり、読書や学習時間を増やしたりするなど、ご協力をお願いします。

「良い睡眠」で体調管理

気温も低く体調を崩しやすいこの時期は、質の良い睡眠で体調を整えることも感染予防のひとつです。



【浅い眠り】

- ・夢をみる
- ・記憶を整理する



【深い眠り】

- ・筋肉をつけたり、身長を伸ばしたり体を成長させる
- ・疲れた体を修復する

1回の睡眠の中で繰り返す浅い眠りと深い眠りが、子どもの成長には必要です。
寝つきをよくするためには…

寝る30分前には
テレビ、ゲーム、スマホを
みない

昼にしっかり体を動かして、
太陽の光をあびる

寝る前は、あたたかい飲み物
や音楽でリラックス

コーヒーなどのカフェインを
夕方以降は控える

寝る前は
白い光よりオレンジ色の
優しい光が◎

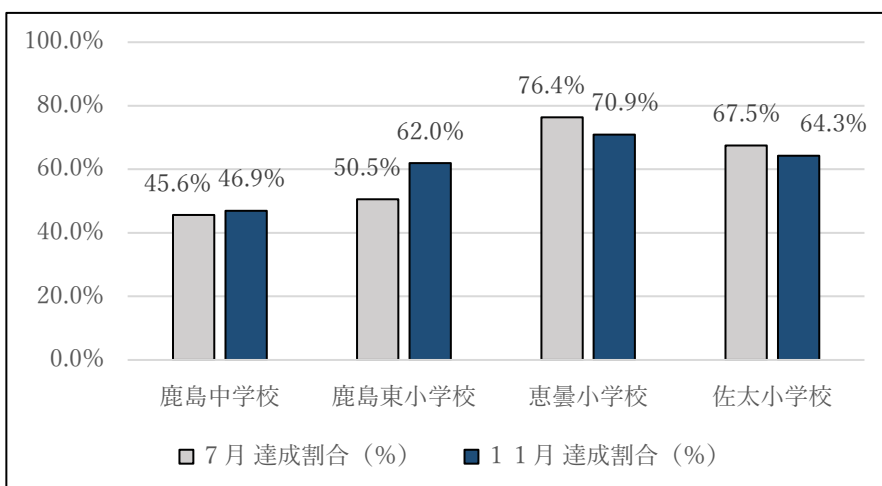
「睡眠を大事にすること」＝「自分を大切にすること」、

「睡眠をなおしたい」という気持ちは「自分が大切にされている、愛されている」実感

昌仁醫修会瀬川記念小児神経学クリニック 星野恭子氏より

～令和6年度 健康チャレンジ週間(1.2学期)

メディア時間の目標を達成した人の割合～



今年度からメディアの利用時間の目標を小学生は1日60分、中学生は120分までとしています。

なかなかむずかしい目標かもしれませんが、この機会にメディアの利用時間を減らした良さを感じてもらえるといいなと思います。

