

# 生活リズムを整えよう～元気な朝のスタートを！～

## 小中合同学校保健委員会がありました！

7月5日（木）に小中合同学校保健委員会が北中学校を会場に開催されました。北中学校医、本校学校歯科医、本校学校薬剤師、PTAの方々をお迎えし、児童保健委員と教職員が参加しました。今回は「生活リズムを整えよう～元気な朝のスタートを！～」をテーマに、発表や協議が行われました。



### 小野小保健委員会の発表

#### あっ・はっ・は～！でいい朝づくり

児童保健委員会が、タロウくんとジロウくんの紙芝居を発表し、あっ・はっ・は～！トリオを紹介しました。



ネボウ タロウくんの生活の様子です。なかなか起きないので、お母さんにおこられてしまいます。すいみん不足で学校でも元気にすごせません。夕方から元気になりますが、ゲームをたくさんして、おやつも食べすぎてしまいます。おなかがいっぱい、夕ごはんも食べられず、宿題もやっていないことが知られて、またおこられてしまいました。イライラをゲームで解消しようとして、また夜ふかし…。つぎの朝もスッキリ起きられません。

ハヤオキ ジロウくんの生活の様子です。朝はスッキリ起きられ、朝ごはんもたくさん食べています。朝のうんちでおなかの調子も絶好調です！午前中からやる気があり、授業も運動もがんばっています。放課後もたくさん動いたので、夕ごはんもたくさん食べられ、宿題もはかどります。昼間たくさん活動してつかれていた、すぐにねむれます。そして、ぐっすりねむれたので、つぎの朝もスッキリ起きられています。



**ポイント** ジロウくんのほうが、**元気に朝**をスタートしている！  
**いい朝づくり** がたいせつ！



# いい朝づくりを見まもる あっ・はっ・は〜！トリオ

ひだり  
左から、  
あっちゃん  
はっちゃん  
は〜ちゃん



“あっ・はっ・は〜！”  
とは、**あさごはんの「あ」、**  
**はいべん(うんち)の「は」、**  
**はやね・はやおきの「は」**の  
かしらもち あいごとは  
頭文字をとった合言葉です！



せいかつ ととの あさ  
生活リズムを整え、あっ・はっ・は〜！でいい朝づくりをしよう！

## <北中保健委員会の発表>

おのしょう きたちゅうごうどう じっしつ せいかつしゅうかん けっか あさ  
小野小・北中合同で実施した生活習慣アンケートの結果や、朝ス  
キリ起きられるよいねむりのための工夫として、快眠ストレッチなどを  
はっぴょう せいかつ せいかつしゅうかん  
発表してくれました。また、知って得する！「早寝早起朝ごはん」  
〇×クイズを出題し、会場を盛りあげてくれました。



## <協議> 「元気な朝をスタートさせるために、大切なことは何だろう？」

さんかしゃ がグループで話し合い、それぞれのグループで考えた意見を発表しました。

### ★朝やること

- ・はみがき → すっきりして目がさめる
- ・顔を洗う → “ ”
- ・朝ごはんを食べる → エネルギーをためかえす
- ・はいべん
- ◎早起き → 元気で朝から動ける

### ★夕方やること

- ・べんきょう! (しゅくだいから!!)
- ・できごおや!!
- ・うたご!! (ラニニングなど!!!)
- ・あしたのじかん!!
- ・はやくかえる(よりおちをせず)
- ・ストレッチをする!

### ★夜やること

- 早くおね 叶博士のストレッチをする。
- おね前にテレビやゲームをしない。
- おね前に食べない。
- 深の日の用意をする。
- 部屋を明るくする。



## <専門家の先生の指導助言>

がっこうい 学校医 ・ ・ じりつしんけい ととの せいぞく たいせつ きもちを落ちつか  
自律神経を整えるために、すいみんや休息がとても大切です。気持ち  
を落ち着かせるような自律訓練(ヨガやストレッチなど)をするとよいでしょう。

がっこうしかい 学校歯科医 ・ ・ かいしょくかいねんたいせつ せいかつしゅうかん いちど  
快食快眠快便は大切です。生活習慣は一度みだれると、なかなか直らないので、  
白ごころからよい生活リズムを心がけましょう。

がっこうやくざいし 学校薬剤師 ・ ・ スマホはすいみんふそくげんいんの原因になります。使い方  
に気をつけましょう。

【保護者の方へ】生活リズムの改善は、ご家庭の協力が不可欠です。  
この機会にぜひ、ご家族で生活習慣の見直しをお願いいたします。

