



元気な子

# 五福っ子

やさしい子

やりぬく子

令和2年5月14・15日発行 No. 4



## はやね・はやおき・あさごはん



五月も半ばを過ぎましたが、休校が続いてストレスがたまっている人も多いことと思います。巷では様々な規制が解除される方向になりつつあるようです。大変ですがみんなで力を合わせて乗り切りたいと思っています。

さて、家庭での生活が長くなると、どうしても生活リズムが崩れやすくなっているのではないのでしょうか？学校から配付している『『おうち学校』スケジュール表』を参考に取り組んでくださっていることと思いますが、生活リズムが崩れると、健康を損なう可能性が高くなるので、この機会にぜひ「はやね・はやおき・あさごはん」を頑張らせてください。

特に「朝ごはん」の喫食率が、市内平均が90%程度であるのに対し、五福小の平均は75%と、低水準となっています。朝忙しい方も多いと思いますが、子どもの健康のため、朝ごはんを必ず食べる習慣を身に付けさせてください。

また、人間の体内時計は朝日を浴びてリセットされることが分かっています。朝起きたら窓やカーテンを開けて日光を浴びる習慣をつけることもとても大切です。学校に行かない日も決まった時間に起きる習慣を身に付けることができるようにお願いします。

朝早く起きると、自然に夜更かしも減っていきます。逆に夜更かしが多いと朝早く起きるのがつらくなります。家庭で生活する時間が長いこの時期に、家族で健康維持について話し合っって約束を決めるとよいと思います。



とはいえ、外で十分に運動することもできない状況が続いています。子どもが、心身に不調をきたすこともあるかもしれません。親子関係に悩まれている保護者もおられるかもしれません。小学校では、そのような悩みに対応するためスクールカウンセラーが定期的に来校していますので、遠慮なく担任までお知らせください。