

## 7 規則正しい生活習慣のすすめ

「望ましい生活習慣の定着に取り組む子」を重点目標として、以下の2点に取り組みます。

### 1 寝る時刻を守る

- ・寝る時刻 1・2年生は9時、3・4年生は9時半、5・6年生は10時

#### ぐっすりと眠るためのポイント

- ① 寝る1時間ほど前から、部屋の明かりを落としていく
- ② 寝る前の1時間はメディア制限を行い、端末等を利用しない
- ③ 日中はよく体を動かす
- ④ 毎日、同じくらいの時間に寝たり、起きたりする

### 2 自分から進んで体を動かし、体力づくりをする

- ・休み時間に外遊びや集団遊びをして、楽しみながら体を動かす習慣を身に付ける。
- ・家でも、進んで体を使った遊びや自分に合った運動に取り組む。


この目標を実行するため、歌の森小学校では、月に2回程度「すこやかカード」（連絡帳に貼り付ける）で早寝に取り組んだり、健康増進&運動体験応援 Web アプリ「とやま元気っこチャレンジ」を活用したりしていきます。

また、その他にも規則正しい生活習慣の定着に向けて、保健学習や学級活動、児童の委員会活動等を通じて、以下のことを児童に啓発していきます。

- (1) 早寝（早起き）… 学年ごとの目標就寝時刻までに寝ます。
- (2) 体力づくり … 学校での休み時間や家で、進んで外遊びや運動に取り組めます。
- (3) 朝ごはん … 毎朝、時間にゆとりをもちながら、赤・黄・緑の栄養バランスをふまえた食品を食べます。


おもに体をつくるもとになる  
あか しょくひん  
**赤の食品**

- ・にく・さかな・たまご
- ・まめ・まめせいひん
- ・にゅうせいひん
- ・かいそう



おもにエネルギーのもとになる  
きいろ しょくひん  
**黄色の食品**

- ・ごはん・もち
- ・パン・めん
- ・いも
- ・あぶら・ごま・ナッツ



おもに体の調子を整える  
みどり しょくひん  
**緑の食品**

- ・やさい
- ・きのこ
- ・くだもの

