

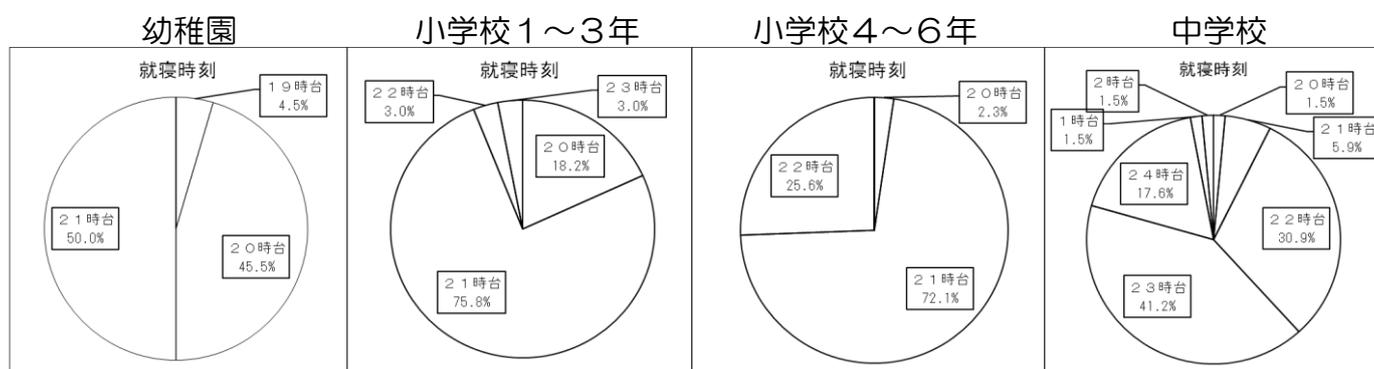
子どもたちの生活習慣は？

泉陽中学校区一貫研究の取り組みである「成長の記録」「睡眠チェックシート」への記入に御協力ありがとうございました。今年度も、昨年度から引き続いて、「よりよい生活習慣と安定した人間関係の確立」をテーマに園児・児童・生徒の心身の健康問題への解決に向けて取り組んでいきます。



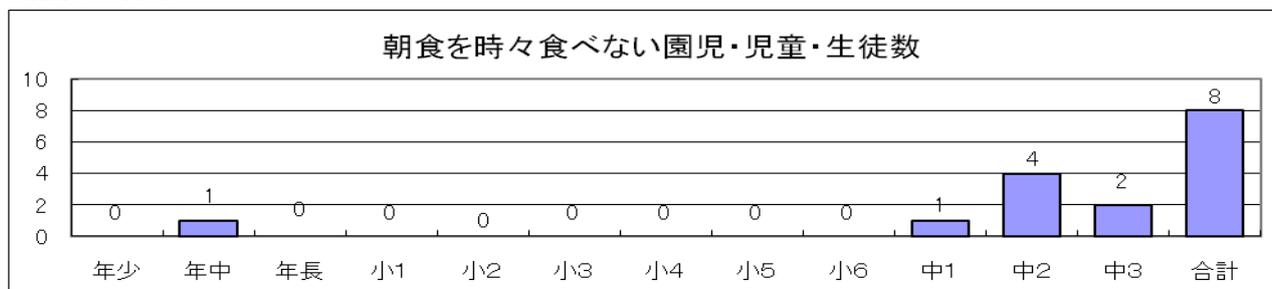
～成長の記録より～

＜睡眠の様子＞



就寝時刻は、幼稚園・小学校は、21時台と答えた人が一番多かったです。中学生では、23時台が一番多く、約20%の生徒が24時以降と答えました。

＜朝食の様子＞



ほとんどの子は毎朝朝ごはんを食べており、特に小学生は、全員毎朝朝ごはんを食べてきていました。しかし、幼稚園・中学校の子どもの中には、時々朝ごはんを食べずに登園・登校してくる子もみられました。

夏休みも、早寝・早起き・朝ごはんを！

今回、睡眠と朝食の様子を取り上げましたが、どちらも健康な生活を送るために、かせない大切なことです。夏休みは、暑さで食欲が衰えることもあります。朝食をきちんととって、早寝早起きを心がけさせるようお願いします。御家庭の支えが、子どもたちの健やかな成長へとつながります。御協力よろしくお願いいたします。



次回の生活調査は、11月下旬の予定です。御協力をお願いします。