

朝はゆとりをもって

毎日、健康に過ごすためには、お子さん自身が基本的な生活習慣を身につけ、一日の生活リズムをつけることです。

①早寝早起き

慣れない生活が始まる新1年生の精神的疲労は大変なものです。そのため、睡眠時間は10～11時間程度必要です。また、遅くても登校1時間前までには起床させるようにしましょう。



子どもの睡眠チェックリスト

□ひとつでも当てはまる場合は睡眠不足の可能性があるので注意

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 寝るのが夜11時すぎ | <input type="checkbox"/> 食事の時間が不規則 |
| <input type="checkbox"/> 起きるのが朝8時すぎ | <input type="checkbox"/> 朝食を食べない日がある |
| <input type="checkbox"/> 食事（朝昼夜）の時刻が不規則 | |

②朝食

起床して朝食を摂ることで、寝ている間に低下した体温が上昇し、脳やからだスムーズに活動できるようになります。朝食を食べずに登校すると、給食まで空腹状態が続き、集中力や思考力の低下・イライラ・腹痛等の原因にもなります。必ず食べてきてください。

朝食を食べない
子どもの理由

1. 起きるのが遅く、食べる時間がない
2. 食べたくない（夜寝る前におやつを食べる、起床直後で食欲がない）
3. 食事の準備がない

③洗顔・歯みがき

自分でできるように声かけしつつ、援助してあげてください。



④排便

便秘が原因で腹痛が起こることがありますので、その子なりのリズムで排便する習慣をつけましょう。起床から登校までの時間にゆとりをもって、朝食をとった後にトイレに行く習慣をつけることによって排便が促されます。

学校生活について

①ハンカチ・ちり紙・マスクの予備

こまめに手洗いする場面があります。ハンカチ・ちり紙は毎日持たせてください。ランドセルに入れたままにせず、移動ポケットに入れてズボンに付ける・ポシェットに入れて持ち歩くなど、必要な時にすぐ使えるようにしてあげてください。

マスクは、途中で床に落としたり汚れたりすることがあります。予備のマスクを数枚ランドセルに入れておいてください。



②衣服の着脱

学校の中は、コロナ感染予防のため換気をしていることもあり、寒いことが多いです。自分の衣服で調節する場面がありますので、自分で着脱しやすい服装をお願いします。また、暑い時は脱ぐ、寒くなったら着るとい声かけをご家庭でもお願いします。

③給食

給食では、ご家庭で食べられないメニューもあります。偏食のあるお子さんも多くいますが、なるべく色々なメニューにチャレンジできるように指導していきます。食事の時のマナー（姿勢や茶碗を持つ等）についても、ご家庭で食事されるときに見てあげてください。

【アレルギー対応について】

安全な給食にするために、食物アレルギーに関する調査を行います。
食物アレルギーについて現在対応できるものは以下の通りです。

・牛乳に代わる代替え飲料 ①豆乳 ②大豆アレルギーの場合は麦茶
・原因食材を除去して食べる
・家庭から代替食（おかず・汁など）を持参

牛乳に代わる代替飲料の申請手続きについては、新ひだか町学校給食センターからの文書をご覧ください。4月に給食費の納付書と一緒にご家庭に郵送されます。

※食物アレルギーの対応について、ご心配・ご相談がありましたら、ご連絡ください。

④日本スポーツ振興センターの災害給付制度

学校管理下（登下校中、授業中、休み時間、放課後、行事など）で発生したケガなどで医療機関を受診した際に、医療費の給付が受けられる制度です。児童生徒全員が加入し、掛け金は新ひだか町が負担しています。

実際の手続きは学校が行いますが、場合によっては学校が把握していないこともありますので、病院を受診された時はお知らせください。

おねがい

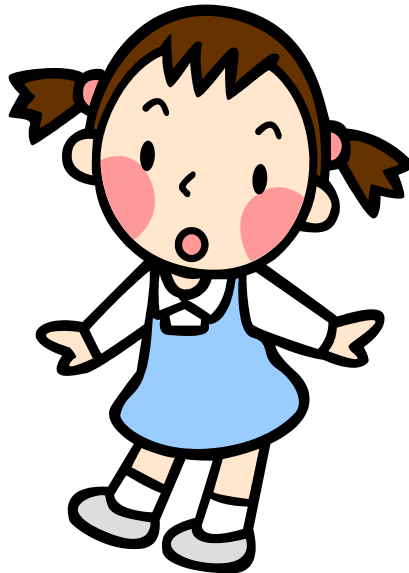
朝の健康観察をおねがいします

☆熱はありませんか？

☆目がうるんだり
赤くなっていますか？

☆食欲はありますか？

☆だるさや寒気を
訴えていませんか？



☆頭痛はありませんか？

☆のどの痛みやせきはありませんか？

☆排便はすみましたか？
下痢や便秘ではありませんか？

☆関節の痛みやだるさを
訴えていませんか？

◆言葉ではうまく表現できないときもありますが、いつもとちがう様子の時は、話を聞いてあげてください。また、できるだけ自分の身体の調子を伝えられるように、お子さんにお話しして下さると助かります。

◆お子さんの健康面や体質などで心配なことや、学校生活上注意することがあればご連絡ください。