

しっかりした生活習慣を心がけよう

津奈木町幼・保、小、中連携の取り組みについて

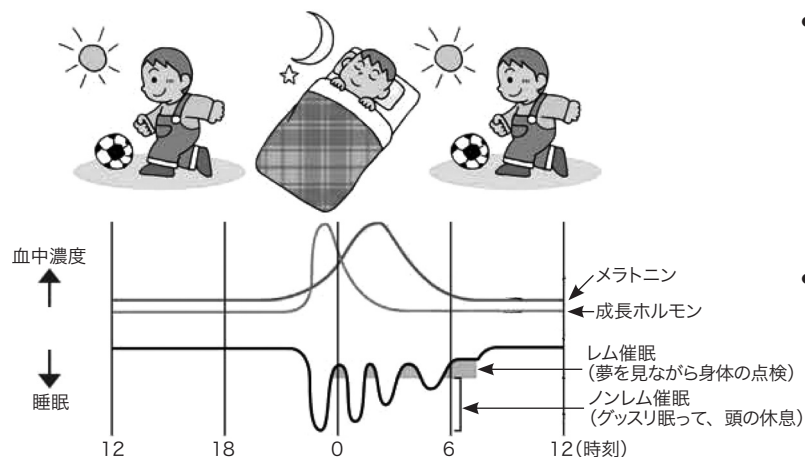
本町ではこれまで幼稚園・保育園、小学校、中学校の間で行事の交流や情報交換会など連携事業を行ってきました。この連携をさらに充実するために、平成21年度から「津奈木町幼・保、小、中連携協議会」を設置し、【目指す子ども像】を定め、計画的に子どもたちを育む取り組みをスタートしています。平成23年度の取り組みとして、下記のとおり【基本的生活習慣の定着】を目指しています。この取り組みはご家庭との連携が不可欠となりますので、ご協力いただきますようお願いいたします。

【目指す子ども像】 かしこく ^{げんき} ^{おも} ^こ 元気で思いやりのある子

【基本的生活習慣の定着】

区分	あいさつ	睡眠		食事	話を聞く態度
		睡眠時間	就寝時刻		
保育園 幼稚園	・名前を呼ばれたら「ハイ」と返事をする。(3歳未満児) ・自ら進んであいさつをする。(3歳以上児)	10～11時間	9:00 PM	・決まった時刻に就寝、起床する。 ・みんなと一緒に食べることを楽しむ。(3歳未満児) ・食事の大切さを知り、食に関して興味を持つ。(3歳以上児)	・発達段階に応じた、話を聞く態度を身に付ける。
小学校	低学年 ・自分から進んで大きな声であいさつをする。	9時間	9:00 PM	・決まった時刻に就寝、起床する。	・発達段階に応じた、話を聞く態度を身に付ける。
	中学年 ・自分から進んで大きな声であいさつをする。	8時間半	9:30 PM	・自分から進んで決まった時刻に就寝、起床する。	・発達段階に応じた、話を聞く態度を身に付ける。
	高学年 ・自分から進んで大きな声であいさつをする。	8時間	10:00 PM	・決めた時刻の起床や就寝の習慣化ができる。	・発達段階に応じた、話を聞く態度を身に付ける。
中学校	・進んで明るく大きな声であいさつを交わすことができる。	7時間	11:00 PM	・家庭での生活リズムを設計し、計画的な睡眠時間の確保をする。 ・健康的な生活をするために自分で食事の内容を考える。	・発達段階に応じた、話を聞く態度を身に付ける。

●睡眠時間が大切な科学的根拠



【参照】文部科学省 HP 「子どもの生活リズム向上ハンドブック」—生活リズムの確立と睡眠から—

・**メラトニン**・・・暗くなると分泌され始め、深夜にピーク。抗酸化作用で癌の発生を防いだり思春期まで第二性徴が始まるのを抑える。幼児期が生涯のうち最も多く分泌。夜に強烈な光を浴びると分泌が遅れる。

・**成長ホルモン**・・・身体の成長を促し脂肪を分解。昼夜のリズムができてくる生後4か月頃から夜間睡眠時に分泌される。