

～ 子どもたちの健やかな成長のために ～

(1) 生活リズムを大切に！ ◎ 特に大切な **3つのポイント**

- ① 起床時刻 **6時半**までには起床し、余裕を持って行動。
- ② 就寝時刻・睡眠時間 . . . **23時**まで就寝。少なくとも8時間の睡眠時間を確保。
- ③ 朝 食 学習、運動、学校生活にがんばりが効くように**必ず食べる**。



☆ **メディア依存に注意！！** < みんなやっているから . . . ⇒ 危険です！ >

テレビ、パソコン、ゲーム機器、スマホ、タブレット等による心身への影響大！！

★ 八中学区のめやす… **テレビ・ゲームは1時間30分まで** (**ゲームは30分以内**)
家庭でのルール ありますか？ 守れていますか？

* 中学校生活は予想以上にハードです。学習や部活動、行事等に向けた取り組みなど、めまぐるしく過ぎていく一日を乗り切るためにも、この3つのポイントはぜひ実行しましょう。また、生活リズムの確立・身辺処理・清潔を保つ等の自己管理能力は、自立&自律につながるものです。

感染症予防にもつながります

(2) 毎朝の生活について(ぜひお願いしたいこと)

- ◎ 「様子はどうか」(体温・顔色・食欲・元気など) . . . お子さんの様子を観察してください。
- ◎ 「欠席」「遅れて登校」「早退」する時は、必ず保護者の方が学校に連絡をお願いします。
- ◎ 「朝食」は、ぜひバランスよく食べさせてください。
 - * 体内時計のスイッチを入れる(体を目覚めさせる) * 体温を上げる
 - * 脳へのエネルギー補給 * こころの安定 * 肥満の予防 など . . .

(3) こころの健康について

ゆれ動く中学生時代

- ・ 急激に成長する身体
- ・ 性的な関心や欲求
- ・ 進路や学習の悩み
- ・ 部活動、家庭、友人関係での悩み
- ・ 人と比べての自分
- ・ 他人からどう見られているか
- ・ 理想の自分と現実の自分とのギャップ

成長・発達過程で、もっとも変化の大きいこの時期…。不安や悩みと向き合い、乗り越え、そして自立していくために、ご家庭での見守り、サポートをお願いします。

- 目配り + 気配り ○ けじめ + めりはり
- 笑顔(笑い) + あいさつ
- 認めるかわわり ○ 厳しさと優しさと

(4) その他

- ① むし歯の治療、視力の精密検査、病気等の定期検診は済ませておきましょう。
- ② 慢性の病気や経過観察を要する病気 < ぜんそく・心臓疾患・腎臓疾患・アレルギー(食物アレルギーを含む)疾患等々 > などで、健康上配慮しなければならないことがある場合は、保健調査票に記入するとともに、担任や保健室に連絡してください。また、その後の定期検診結果等もお知らせください。
- ③ この時期の子どもは、いろいろな訴え方をします。不安や悩みが身体症状となって現れることもあります。ご家庭と連絡を取り合って、一人ひとりの成長を支援していきたいと思えます。体のこと、心のことについて心配なこと、気がかりなこと等ありましたら、いつでもご連絡ください。早めの連携・対応が諸問題の未然防止につながります。ご協力、よろしく願いいたします。