



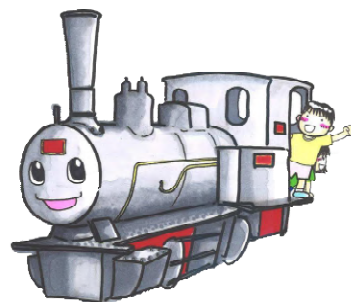
生活コントロールチャレンジ週間が始まります！

小・中学生は、体も心も大きく成長する時期であるとともに、将来にわたっての生活習慣が定着する時期でもあります。頸城区の小・中学校では、生活習慣病予防教育の一環として**睡眠に重点を置いた「生活コントロールチャレンジ週間」**を年3回行っています。

睡眠に重点を置くのはなぜ…？

睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があり、「**日中の活動を支え**

る基盤」です。睡眠不足により、**肥満リスクが高くなること、抑うつ傾向が強くなること、学業成績が低下すること、幸福感や生活の質(QOL)が低下すること**が報告されています。(厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド 2023 より)



「生活コントロールチャレンジ週間」を通して、平日の時間の使い方を工夫し、しっかりと睡眠が取れるよう中学校区全体で働き掛けていきます。ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。

生活コントロールチャレンジ週間カードの記入について

R5 年度同様、3 回のチャレンジ結果を、A3 表裏 1 枚のカードに記録していきます。睡眠やメディア利用、食事、運動など、生活習慣の基本となる項目をチェックします。カードを 1 枚にまとめることで、前回のチャレンジ結果を確認できるようになっています。子どもたちが自分の健康や生活に関心を持ち、主体的により良い生活を実践していくことを願っています。

- ① 起床時刻・就寝時刻を
決めて記入します。
- ② 家庭で話し合い、
「健康のめあて」を
決めて記入します。
- ③ 5日間取り組み、○×で
記録します。
- ④ 1週間の振り返りを行いま
す。(保護者のサイン
をお願いします。)

**令和6年度
生活コントロールチャレンジ週間カード**

くまがきんばら　ひまわり　やいばつ　こころ

頸城地区 望ましい生活リズムの子ども

起きる時刻
おきるじとき
6時30分までに起きます！

寝る時刻
ねむるじとき
小・学1-2年生は9時までに
小・学3-4年生は9時30分までに
中・学5-6年生は10時までに
中・学7年生は11時までに寝ます！
※めやすの時刻です。



運動
うごかう
毎日、遊びや運動で体を動かしたり、家の手伝いをしましょう！

朝食
ちゆうしやく
主・食（ごはん・パン・麺等）とおかずをそろえて栄養バランスよく食べます。

歯みがき
はみがき
食後に、歯も歯間もていねいにブラッシングします！

デジタルメディアの利用
でじたるとメディアのりよう
〇毎60分前は、テレビやゲームを控えましょう！
〇ゲームをする時間を決めます。
〇使う前に約束事を決めてから使います。

○○○学校 年 組 番 名前

1学期のチャレンジ

最長時間
最短時間
(行事のある日)

1

時 分

1年間の健康のため

2

	項目	内容	〇×で記入する。					回数
			5/10(金)	11(木)	12(金)	15(月)	16(火)	
1	今年度の重点事項 起床時刻	特別の日、自分が決めた時刻までに寝ましたか？						
2	起きる時刻	今朝、6時30分までに起きましたか？						
3	朝食	今朝、主・食（ごはん・パン・麺等）とおかずをそろえて栄養バランスよく食べましたか？						
4	歯みがき	今日は、食後に、歯も歯間もていねいにブラッシングしましたか？						
5	運動	今日は、遊びや運動（家の手伝い）で「積極的」に体を動かしませんでしたか？						
6	デジタルメディアの利用	今日は、朝の人の入と決めたルール（約束事）を守りましたか？						

工夫したことや改善していきたいことを書きましょう。

おうちのみんな

4

お子さんとともに振り返りをお願いします。



～睡眠は十分にとれていますか？～



眠気は 心 と 体 と 脳 の 疲れのサイン です！

夜ふかしが続くと… 寝不足で「脳が疲労していると」…

学力面への問題

- ・ 記憶力低下
- ・ 判断力低下
- ・ 集中力低下
- ・ 学習意欲の減少

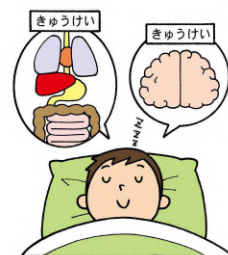
身体への問題

- ・ 起きられない
- ・ 頭痛
- ・ 腹痛
- ・ 肥満
- ・ 免疫力低下

こころの問題

- ・ イライラ
- ・ 無気力
- ・ 不安
- ・ 無関心
- ・ 自信がもてない

「自分の睡眠」と「生活リズム」について
見つめ直してみませんか？



すべての動物は眠らないと生きていけません。人は、「脳の疲れ」や「体内時計のリズム」によって眠気が高まります。睡眠は、特に「脳の疲労回復」にとっても重要です。脳の疲労が続くと、様々な問題が起きてきます。睡眠は、次の日の元気な生活に向けた脳や心身の大切な準備活動なのです。

睡眠は私たちの生活を映す鏡のようなものです。

充実した生活を送るためには、睡眠をはじめとした規則正しい生活習慣がととても大切です。自分自身の生活習慣をチェックしてみましょう。



毎朝、ほぼ決まった時刻に起きる

毎日3食
規則正しく
食事を取る

帰宅後は居眠りをしない
(仮眠は20分以内に)

夕食後に
コーヒー等の
カフェインはさける

毎日、ほぼ決まった
時刻に寝る

休日の起床時刻が平日と2時間以上ズレないようにする