



学校だより

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

令和7年4月22日
浦添市立浦添小学校
沖縄県浦添市仲間
2丁目47-1

食べて 動いて よく寝よう (規則正しい生活リズム) 徒歩(てくてく)登校

浦添小学校では、「健康に気をつけ、規則正しい生活習慣や食習慣を身につけ、命を大切にする児童」の育成を、家庭や地域と連携を図りながら進めていきたいと考えています。

その取組のひとつとして、授業参観日に「生活リズム表」を親子で作成します。3～6年生は4月25日(金)、1、2年生は5月25日(日)に実施します。この機会に、親子で生活リズムについて一緒に考えてみましょう。

食べて 動いて よく寝よう (沖縄県教育委員会)

(1) 睡眠リズム(休養)が乱れると

- ① 朝食の欠食(接触リズムが乱れる: 栄養不足)
- ② 午前中の活動力低下、運動量の減少(体力が弱まる: 運動不足)
- ③ 自律神経機能の低下(昼夜の体温リズムの乱れ)

このような状態が続くと、体調不良、精神不安定、学力低下、体力低下などが健康に影響が出てきます。

(2) できることから はじめてみよう

- ① 体内時計をリセット
朝の光を浴びる(起きる時、カーテンを開ける)
- ② 朝食を食べる
1日の始まり、エネルギーを補給する
食べることで、体温も上がります
- ③ 朝うんちをする
食べることと同様に、排便の習慣も体調を整えます
- ④ 徒歩で登校する
徒歩(てくてく)登校 (浦添市教育委員会)
徒歩で登校することで、体温が上がります
1時間目から、授業に集中できます。

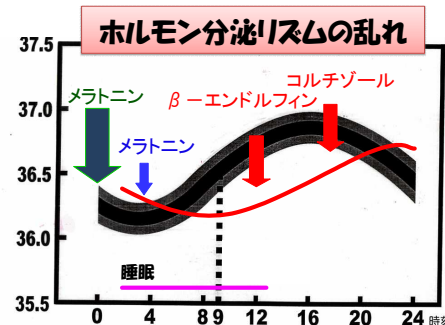
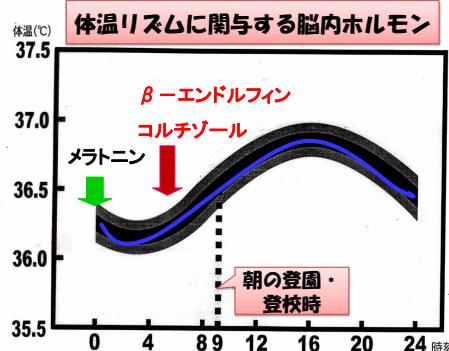
親子で話し合って、できることからはじめてみましょう

「食べて 動いて よく寝よう」

リーフレットを生活リズム表作成時に配布します
沖縄県教育委員会のHPにも掲載されています



沖縄県教育委員会



【体温リズムに關与する
脳内ホルモンとその乱れ】

<https://www.pref.okinawa.jp/kensei/kencho/1000011/1017799/1017808.html>