

保護者向けパンフレット (全8ページ)

小学生の保護者の皆様に伝えたいこと

JSSH 公益財団法人 日本学校保健会 JAPAN SOCIETY OF SCHOOL HEALTH


学校と家庭で育む 子どもの生活習慣

「生活習慣病」という言葉を聞いたことがない方は少ないでしょう。高血圧や糖尿病などが代表的な病気で、ライフスタイルと深く関連していることから小学生の保護者の皆様にも気になっている人がいるかもしれません。でもそれは大人になってからの問題でしょうか？ 望ましい生活習慣をどうやって育んでいくかを、お子さんと一緒に考えていきましょう。

生活習慣を振り返ってみましょう

お子さんにはこんな状況ありませんか？

- 体を動かす機会が少ない
- スクリーンタイム(スマートフォン等によるインターネット、テレビ、ゲーム機器等の使用)が1日3時間以上
- 朝食を食べない日がある
- 朝食はご飯・パンのみ
- 菓子類を食べ続ける習慣がある
- 就寝時刻が21時より遅い
- 起床時間が9時より少ない
- 元気がないときがある



今の子どもの健康課題

- 1 体を動かす習慣がなく、運動不足
- 2 スクリーンタイムが多くなり、運動・食事・睡眠にも影響
- 3 朝食の欠食、パン等の主食のみ
- 4 菓子類を食べることによる肥満やむし歯の増加
- 5 就寝時刻が遅くなり、睡眠時間が短縮
- 6 ストレスの増加

望ましい行動を見てください

- 「1」運動
- 「2」食事
- 「3」睡眠

児童用チャレンジシート (全4ページ)

健康・元気チャレンジ

年 組 名前 []

ステップ 1 おうちの人と話し合いながらトライカードを選び、取り組んでみましょう。

運動

子どもの運動不足は、体の成長に影響を及ぼします。日頃から運動しないと、大人になってからの運動不足にもつながることから、生活習慣病の原因になります。

1 確認して、あてはまる場合はチェック☑をしましょう。

自分で確認	保護者の確認
<input type="checkbox"/> 去年より運動時間が少なくなっている	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 1日の運動時間が60分より少ない	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> お風呂掃除や床掃除など、お家でお手伝いをしている	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 体を動かす習慣がない	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> スクリーンタイム(スマートフォン等のインターネット、テレビ、ゲーム機器等の使用)が1日3時間以上	<input type="checkbox"/>

*チェックは合ってる？ 合わないのはどの部分か話し合ってみましょう。

2 トライするカードを選んで ☆ に色をぬり、取り組みましょう。

近い距離は歩く	運動する運動の種類	なるべく階段を使う
お手伝いをするお手伝い	オリジナルアイデアを決めてみよう	ゲームは1日 []にする