

ほけんだより



令和8年6月26日
出雲市立大社幼稚園
保健室 山崎タ子

梅雨の時期になり、湿度が高くジメジメした天気が続くようになりました。湿度が高いと自律神経が乱れ、体のだるさや疲れを感じやすくなります。生活リズムに気をつけて過ごし、睡眠をしっかりとるようにしましょう。今回はチャレンジ週間についてお知らせします。各ご家庭で生活習慣を確認してみましょう。

チャレンジ週間が始まります！！
【6月30日(火)～7月6日(月)】



子どもたちが健康に過ごすためにも、規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。大変だと思いますが、ご家庭のご協力をよろしくお願いします。

「チャレンジ週間」は自分の生活を振り返り、改善を目指して、大社町内の保育園・幼稚園・小学校・中学校で一斉に取り組めます。今年度も各学期に1回、1週間行います。チャレンジ週間の前に【我が家のメディアのルール】と【我が家のノーメディアの日】を決めて記入しましょう。

＜取り組みの注意事項＞ ＊それぞれの約束が守れたら色を塗ります。

【1学期の我が家のメディアのルール】		6/30	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	合計
【我が家のノーメディアの日】 月 日 ()								〇の数	
1	はやね 夜は9時までに寝よう					🍌	🍌	🍌	①
2	はやおき 7時までに起きよう!					🍒	🍒	🍒	②
3	朝ごはん 主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんにしよう! バランスがとれているか、朝ごはんの内容を記録してみましょう								③
4	あいさつ 自分から進んでしよう! 「おはよう」「いってきます」など気持ちのよいあいさつをしましょう					🐸	🐸	🐸	④
5	メディア わが家のルールを守ろう! メディアの使用は全部合わせて1時間以内にしましょう						🐸	🐸	⑤
①から⑤の合計点 _____ 点		A パーフェクト 35	B このちょうし 30～34	C まあまあ 25～29	D がんばって 20～24			E みなおそう 0～19	
6	朝のはいべん 幼稚園に行く前にトイレに座ろう	朝の排便も体内リズムを整えるために大切です。まずは、トイレに座る習慣を身につけていきましょう。						🍉	
〇チャレンジ週間を終えた感想を書きましょう。									
O先生から									
取り組んだ感想、期間中にメディアの使用の代わりにやったこと、工夫したこと、お子さんの様子などを記入してください。									

幼児期の睡眠時間は10時間必要だと言われています。睡眠が足りないと、朝から元気よく過ごすことができず、集中力も続きません。また、イライラしたり、落ち着きがなくなったりと、情緒面にも影響が出てきます。チャレンジ週間を通して家族みんなの生活リズムを見直し、睡眠時間がしっかりとれるように「起きる時間」「寝る時間」を決めて過ごしてみましょう。

また、年長児は就学に向け、チャレンジ週間の期間を機会に「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣が身につくようにしていきましょう。

- ★チャレンジカードは感想欄に記入して7月7日(火)に提出してください。
- ★担任からコメントを記入して、お渡しします。確認後は再度、幼稚園に提出してください。
- ★チャレンジカードは卒園まで使用します。

