

## すいみん

9じには、ねようね。  
ねむりは、こころとからだのえいようだよ!!



ねているあいだに、からだの中ではいろいろなことがおこっているよ!

からだを  
大きくしているよ。

ねる子は  
そだつ!

べんきょうが  
よくできるように  
しているよ。

けがを  
なおしてくれるよ。



かぜを  
ひきにくくしているよ。

## ぐっすりねむるために...



よるおそくまで、  
テレビを見たりゲームを  
したりしないようにしましょう。



ねるまえに、  
たべたりのんだり  
しないようにしましょう。



へやをくらくして、  
ねるじゅんびをしよう。

## 保護者のみなさまへ -睡眠について-

睡眠中は、「成長ホルモン」の分泌により、骨や筋肉が作られ、身体が成長します。また、傷を修復したり、皮膚の新陳代謝を行ったりします。さらに、脳は眠っている間に記憶を整理し、固定します。しかし、記憶の固定は眠りの後半に行われるため、睡眠時間が十分とれていないと、固定できません。したがって、睡眠が不足すると学力低下につながります。

また、休日の起床時刻が、平日よりも1時間遅くなると、いわゆる「時差ぼけ状態」になります。平日も休日も、生活リズムを変えないことが大切です。

大人の生活リズムに子どもを巻き込まないようにし、小学1年生のお子さんは、**夜9時ごろまで**に寝させるようにしましょう。

## うんどう

—保護者のみなさんへ—

室内でも遊べる運動です。ぜひ、子どもさんと一緒に汗を流してください。

### からだでじゃんけん

【ルール】



ちい  
...からだを小さくしたポーズ



...かけっこのポーズ



りょうて うえ おお ひろ  
...両手を上に大きく広げ、  
あし ひら  
足も開いたポーズ



じゃんけんて勝った人は、5つ数える。  
かそ お まえ ま ひと か ひとまわ  
数え終わる前に負けた人は、勝った人の周りをぐるっとひと回りする。

### だるま ころがし

【ルール】

しばふ ところ  
芝生やじゅうたんなどのやわらかい所でやってみよう!  
あし あ て さき も  
足のうらを合わせて、手でつま先を持つ。  
よこむ ころ もと いち  
横向きに転がって元の位置に

もどってみよう。できるかな?



### ごんべさんの あかちゃん

#### 1 ごんべさんの

- 手めくいをむすぶ
- ①~③を  
3回くりかえす



#### 2 あかちゃんが

- ミルクをのむまね



#### 3 かぜひいた~

- くちをおさえる



#### 4 そこ~であわてて

- 4回はくしゅする



#### 5 しっぷした

- 手をクロスさせる



#### 6 はくしゅん!

- きめポーズ



### まけは~そと♪ かちは~うち♪

【ルール】 **3回戦で勝負!!**

1回戦...輪の中に二人で立ち、相手を輪の外へ出したら勝ち。

2回戦...今度は、片足になって押し合い、  
相手を輪の外に出したら勝ち。

3回戦...輪を大きくし、相手の背中にタッチをしたら勝ち。タッチされたり、輪の外に出たら負け。



## 保護者のみなさまへ -運動(あそび)について-

小学校の低学年・中学年においては、脳・神経系が急激に発達します。そのため、この時期は、見る、聞く、触れて感じるなど様々な感覚を働かせ、手や足をはじめとする多くの運動器官を動かしながら、身体のバランスをとって運動すること、いろいろな方向に移動すること、用具などの動きにタイミングよく反応すること、力の入れ具合を調節することなど基本的な動きを習得することに適しています。

一方、現代の子どもたちは、日常生活が便利になったことで、運動が減り、身体を動かす機会だけでなく、経験する動きの種類も減少しています。そのため、跳ぶ、投げる、押すなどの基本的な動作の習得は低い段階にとどまっているという指摘があります。

このようなことから、日常生活の中で、できるだけ身体を動かし、運動(あそび)を十分に行うことが、身体の成長や発達につながるとともに、危険からの回避能力を養うことにもなり、毎日の積み重ねが子どもたちの未来に大きな影響を及ぼします。

**今がチャンスです。子どもさんと一緒に身体を動かしましょう。**