

八尾中学校区 小中一貫教育の取り組み紹介

■八尾中学校区の小学校・中学校

八尾市立用和小学校	八尾市立長池小学校
八尾市立八尾中学校	

■八尾中学校区における『めざす子ども像』

主体的に学習活動・行事に取り組み、人とのつながりを大切にする子ども

■八尾中学校区の取り組み事例紹介

①	取り組み	「眠育(みんいく)」睡眠教育
②	実施日	<ul style="list-style-type: none"> 令和5年9月4日(月)～9月8日(金) 令和5年11月7日(火)～11月13日(月) 冬休み期間中
③	取り組み内容	<p>「Good(ぐーっと)睡眠週間」と題して、校区3校で生活リズムの構築についての活動を実施しました。</p> <p>中学生と両小学校の6年生が、実施期間中に毎日「睡眠表」に寝た時間を色で塗って自分の生活を振り返って睡眠の効果を知り、正しい睡眠の習慣を身につけるための取り組みを実施しました。</p>

※中学校区保健だより

この取り組みは、八尾中学校区(八尾中・長池小・用和小)で実施しました。

「眠育(みんいく)」睡眠教育

睡眠は、心身の健康を維持するために大切な役割を果たしています。睡眠不足が続くと、集中力が低下したり、イライラしたり、体調不良の原因にもなります。正しい睡眠の習慣を身につけることで、毎日を元気に過ごすことができます。

中学生と両小学校の6年生が、実施期間中に毎日「睡眠表」に寝た時間を色で塗って自分の生活を振り返って睡眠の効果を知り、正しい睡眠の習慣を身につけるための取り組みを実施しました。

保護者の方へ

睡眠不足が続くと、子どもの学習意欲や集中力が低下し、体調不良の原因にもなります。子どもの睡眠習慣をサポートするために、以下の点に気をつけてください。

- 睡眠時間を守る
- 睡眠環境を整える
- 睡眠前の習慣を身につける

冬休み けんこう カレンダー

冬休み期間中の健康活動を予定しています。毎日の生活リズムを整え、健康的な冬休みを過ごしましょう。

日	月	火	水	木	金	土	日
12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)
冬休み期間中							

冬休みの健康アドバイス

- 睡眠時間をしっかりとる
- 朝食をしっかりとる
- 運動を毎日行う
- 家族と一緒に過ごす

冬休みの健康チェックリスト

- 睡眠時間を守る
- 朝食をしっかりとる
- 運動を毎日行う
- 家族と一緒に過ごす