

各家庭で**決めた時間**に起きよう!!

～ 眠りは、からだと脳の栄養です ～

南部町教育振興会(保育園・小学校・中学校・教育委員会の職員で組織)の生活習慣づくり部会では、「各家庭で決めた時間に起きよう」をテーマとして、啓発に取り組んでいます。

眠りは成長のためにも、疲れをとるためにも、とても大切なもので、次の日の食欲や集中力にもつながります。また、脳は起きて2時間後に目覚めると言われています。保育園や学校での活動が始まる2時間前、遅くとも7時頃までには起きられるよう、各家庭で起き

る時間を相談して決めましょう。そのとき「起きる時間から逆算して、寝る時間を決める」ことが大切です。ただし、睡眠時間の目安は眠りの深さにもより、短くても熟睡できるタイプもあるので一概にはいえませんが、例えば中学生の睡眠時間の目安は、7～8時間といわれています。

また「眠り」にとって大切なことは、安眠できる環境です。寝る時間のギリギリまでテレビ、ゲーム、インターネット、メール、電子おもちゃで遊ぶことは脳が休まらないため、熟睡しにくい原因となります。

南部町では、毎月1日と15日に「町内一斉ノーテレビデー」を行っています。これは、テレビを見ないことが目的ではありません。家族の時間や会話・そして睡眠の大切さなどに気づくチャンスでもあります。ぜひご家庭で、起きる時間、寝る時間、寝る前の環境について話し合ってみてください。



要保護・準要保護^{えんじょ}就学援助^{えんじょ}について

南部町では、小中学校へ通学している児童生徒のいる経済的に困りの世帯を支援する就学援助があります。

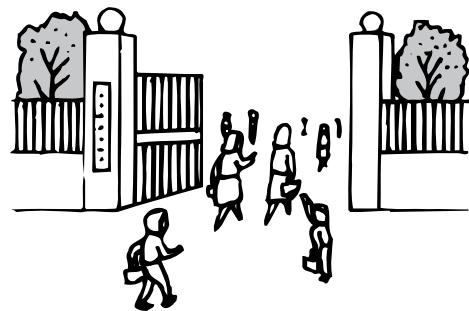
《対象となると思われる世帯》

- ① 生活保護を受けている世帯、または生活保護が停止、廃止となった世帯
- ② 市町村民税の非課税世帯、固定資産税の減免、国民年金の掛金の免除を受けている世帯
- ③ 保護者が倒産、病気等の理由により失業し、収入が著しく減った世帯

※ただし、上記に該当しても世帯の収入状況により、援助の対象とならない場合があります。

就学校の変更について

小学校・中学校に入学、または在学する児童生徒は、住所地により定められた校区の学校に通学することになっていますが、保護者の申立により教育委員会が認めるときは、指定した小学校、または中学校を変更することができます。



希望をされる方は、教育委員会へご相談ください

【問い合わせ先】 教育委員会事務局 総務・学校教育課 (天萬庁舎2階) TEL64-3787