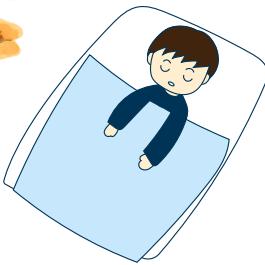


ほけんだより

～すいみん編～

R 7. 9. 12

館野小 保健室



最近、夜おそくまで起きていませんか？
からだあたまをしっかり休めるためには、
「よる早く寝ること」がとっても大事！
ぐっすりねむると、次の日も元気に過ごせますよ。



どうして ねることが たいせつな？

①体がグーン！っと大きく
夜ねている間に
「成長ホルモン」が出て、
体が大きくなるよ！
しっかりねむると、
かぜをひきにくくなるよ。



②あたまはキラキラ！賢く
ねむっている間に、昨日の
覚えたことが頭にしっかり
残ります。



③心はニコニコ！元気いに
ストレスが軽くなったり、
心が安定するよ！



何時にねたらいいの？

小学生には9～12時間以上のねむりが必要です。
よる9時までにねよう！



ぐっすりねむるために できること

- ・夜はテレビやゲームをやりすぎない
- ・寝る前はリラックスして過ごそう
- ・毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きよう
- ・朝ごはんをしっかり食べる・朝、太陽の光を浴びると、体内時計が整うよ！



おうちの方へ

睡眠は、成長期の子どもたちにとって非常に重要です。
夜更かしやゲームの長時間使用は、睡眠リズムを乱し、学習や
体調に影響することがあります。
家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを見直し、
子どもたちの健やかな成長を一緒に支えていきましょう。



※厚生労働省から出た健康づくりのための睡眠ガイド2023より、
「推奨事項：小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に
睡眠時間を確保する。朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、
日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。」



お願い
ます

おうちの方へ ～すいみん改善ウィークの取組についてのお願い～



今年度館野小では9月に9月17日（水）～21日（日）に全校で「すいみん改善ウィークの取組」を行います。

睡眠は心身の成長に重要です。「すいみん改善ウィークの取組」を通して、子どもたちが自身の睡眠に関心を持ち、睡眠習慣を改善させる意欲をもつを目的としています。

子どもたちには、9月の身体計測の時に、すいみんの大切さについて、話をしました。

睡眠については子どもたちの力だけでなく、ご家庭の協力が不可欠です。ぜひご家庭と一緒に取り組んでみてください。よろしくお願ひします。

すいみん改善ウィーク ワークシート

年 級 班 氏名

2学年が宿題をしました。運動会後も宿題をします。規則正しい生活習慣や、気分に適応せるよう、生活リズムを整えましょう！今週は、自分のすいみん習慣を見直し、より良いすいみんをとれるように、改悪を試して週間にしましょう！

目標のすいみん時間 <hr/> 時 分 に寝て、 <hr/> 時 分 に起きる！ (合計 残り 分のすいみんをとる) 残り時間は寝れるように工夫してみましょう！	目標達成のための工夫 (目標は限ではなく、努力に頑張らせる。ゲームやタブレットは8時過ぎたら、おうちの人と話かってもらう。など)				
	9/17(水)	9/18(木)	9/19(金)	9/20(土)	9/21(日)
就寝のたど 時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
起きた 時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
午前中 起られた (○か×)					

すいみん改善ウィークの感想や反省、これからもがんばりたいことなど

おうちの人からのコメント（お子さんの変化の様子や、生活習慣の改善・改善点など）

ご協力ありがとうございました。お手間もよろしくお掛けいたしました。

★お子さんが毎日書く

★取組が終わりましたら、
土日にお子さんが
ふりかえりをする

★ぜひ一言、お子様
にむけてコメント
をお願いします！