



2025.10.15

館野小学校
保健室



ぐっすり眠って元気いっぱい！睡眠改善ウィークをふりかえり

この度は「すいみん改善ウィーク」の取組にご協力いただき、ありがとうございました。睡眠の大切さを学び、親子で取り組みの成果や課題が見えてきたのではないのでしょうか。今回は、皆さんの頑張りと、これからも続けてほしい大切なポイントをお伝えします！

1 みんなのがんばり！ 取組の成果



チャレンジ期間中、「早く寝る時間」「寝る前の〇〇（ゲーム、スマホなど）をやめる時間」などを目標にして取り組んでくれました。その結果、「朝スッキリ起きられた」「日中眠くならなかった」「ゲームを我慢できた」など、たくさんの嬉しい声が届いています！

2 館野小1～6年生、 保護者の皆さんの声



実際に取り組んだ皆さんから寄せられた感想等の一部をご紹介します。○：中の数字は学年
＜館野小1年～6年生の感想等＞

- 「はやねはやおきたおかげでいつも100%げんきでたのしくがっこうにいった。」①
「しゅくだいをごはんまえにできて はやくねれました。」①
「はやねをもうすこしががんばりたいとおもいました。おきたときがすっきりしてきもちよかったです。」②
「すいみんをするとこんな元気がいっぱいだと思います。」②
「ずっとすいみんかいぜんウィークとおんなじ時間にねようと思いました。」③
「さいしょはかんたんにできたけど、後からむずかしくなったから、もっと8時30分にねるという意志をもってがんばりたい。」③
「はやくねてはやくおきると、朝気持ちよく起きたので、これからもつづけたい。」③
「9時間ねれるようにこのままがんばりたいです。」④
「少し早くねたら少しいつもより元気ができました。」④
「取組をして、いつもの生活の時間がふえた気がして、より時間をゆういぎにつかえたので、よかった。」④
「あまりねれていない日は勉強や集中力が続かないので、早くねれる日は早くねたいと思いました。」⑤
「すいみん改善ウィークがなくても続けられるように工夫などをして、きもちのよい朝をむかえようと思います！」⑤
「ねれるときはしっかりねようと思いました。」⑥
「最低9時間寝るためにどうすればよいのか、行動の面でも考えていきたいです。」⑥



< うちのひとからのコメント > () : かつこの中は低・中・高学年

- 睡眠時間を確保できるよう、家族みんなで協力していきたいです。(低)
- 毎日早ね早起きしながら9時間ねるためには、親も一緒に気をつけようと思いました。(低)
- 早く寝ると次の日すっきり起きてくれるので、これからも早ね早起きをがんばってほしいです。(低)
- これからも早めにテレビやゲームをやめて早く寝る習慣にしようね！(低)
- 休みの日は寝る時間が遅くなってしまうので改善していきたいです。(低)
- 目標を達成しようと毎日早ねをがんばっていました。目標達成のための工夫を決めることもよかったなと思いました。今後も、すいみん改善を継続していきたいです。(低)
- 自分で時間を見てうごけていて素敵でした。継続できたらうれしいです。(低)
- 9時になると「早くねよう！」とみんなに言っていて、少しでも多くすいみん時間をかくほしようとおもっていました。今後も続けたいです。(中)
- 9時間しっかりと寝た翌日はスッキリした顔で起きてくるため、大切さを実感する。(中)
- 夜遅くまで習い事がある日もあり、毎日早寝が難しいですが、少しでも睡眠がとれるよう、メリハリをつけ生活してくれれば良いと思います。(高)
- 睡眠の大切さがあらためてわかりました。(高)

〜〜子どもたちへのたくさんのあたたかいコメントありがとうございました！！〜〜

3 これからも続けてほしい大切なこと



今回の取り組みで見えてきた良い習慣は、ぜひこれからも続けていきましょう。質の良い睡眠は、成長期の皆さんの「体と心」、そして「学習」に大きな効果があります！

どうして ねることが たいせつなの？

①体がグーン！っと大きく

夜ねている間に

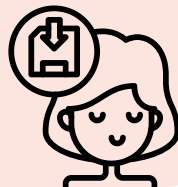
「成長ホルモン」が出て、体が大きくなるよ！

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！元気に

ストレスが軽くなったり、
心が安定するよ！



早寝早起きは、「自分の将来」のために、自分でできる最高の準備です。
この習慣を大切に、毎日を最高に楽しいものにしましょう！

保護者の皆様には、お子様の頑張りを認め、「早寝・早起き」がしやすい生活リズム作りを継続してサポートいただけますようお願いいたします。

ほけんしつより

これからも、ご家庭と連携しながら、子どもたちの健やかな成長を支えていきたいです。
睡眠について気になることがあれば、いつでもご相談ください。

