

ほけんだより

夏休み号 28. 7. 19号



もうすぐ、夏休み！

夏休みこそ、家族で早くねて、早起きに取り組んでみませんか？

7月の初めに取り組んだ「早寝・早起きチャレンジカード」ですが、積極的に取り組んだ人もいますが、残念ながら、まったく取り組めなかった人もいました。どの学年でも、深夜に寝ている人がいることに驚きました。ぜひ、保護者の方で、声をかけていただき、早ねの生活リズム作りにご協力ください。

夏休みは、家族で、生活のルールを決め、規則正しい生活をして、元気に過ごせるようにしましょう。

7月1日～5日実施	1年	2年	3年
5日間9時までにじぶんからねることができた人	11人(18%)	9人(15%)	13人(18.6%)
一番おそくねた人の時こく	12:50	12:00	11:30
	4年	5年	6年
5日間10時までにじぶんからねることができた人	24人(32%)	19人(28.8%)	10人(17.2%)
一番おそくねた人の時こく	12:15	12:00	1:10

早くねて早く起きることが身につきました(6年男子Tさん)

起こしてもらうのがすごく続いているので自分で起きたい(5年男子Yさん)

起こされなくてもじぶんでおきるようにする。(2年男子Kさん)

どうしてこんな生活になってしまうのかをしっかりと考えて毎日健康に過ごせるようにしたい(6年女子Nさん)

早寝早起きを心がけると元気が出ると思いました。(5年女子Nさん)

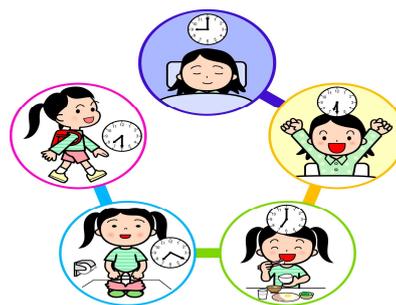
起こしたら素直におきましたね。これからは、自分で起きられるといいですね。(保護者)

10時までに寝れたから朝スッキリ起きることができた。(5年女子さん)

9時にねると早く起きれることがわかった。(3年女子Sさん)

起きた時にすぐ行動できればよかった。(3年男子Hさん)

9時までになて7時前におきてすっきりめざめたいです。(3年男子Mさん)



早く起きたらスッキリしました。(4年男子Tさん)

早ね・早起きをすると、朝眠くても、スッキリ起きられます。(4年女子Fさん)

急いで寝る準備をして、努力していました。(4年女子保護者Nさん)

いつもはお母さんに言われてねるけど、毎日自分からねれるようになってうれしかった。(3年女子さん)

これからは一人でねれるようになりたいです。(2年男子Kさん)

やらなくてはいけないことをいつもよりがんばってやりました。しゅう中するといつもより早くできることがわかりました。(3年女子Tさん)

はやくねるのがたいへんだっただけ、たのしかったよ。(1年男子Nさん) 9時までに布団に入ることに慣れていないが、がんばりました。0点の部分はサポート不足でした。(Nさん保護者)

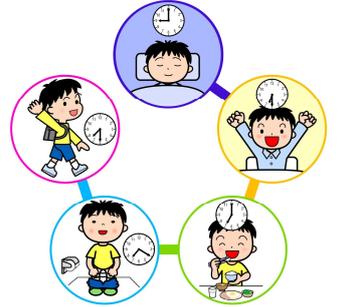
すごくむずかしかったのですが、これからがんばります。(1年女子Tさん) 一人でねたり起きたりができるようになりました。(保護者)

なぜ？早ね・早起きが大切なの？

「ねる子は育つ」という言葉通り、睡眠は脳の発達や体の成長にとって、とても重要です。

早ね・早起きの生活をしていると・・・

- ① 生活習慣病（肥満、糖尿病、がんなど）にかかりにくくなる
- ② 脳のはたらきがよくなる（学習する力が高まる）
- ③ イライラしなくなる
- ④ 集中力があがる
- ⑤ 病気にかかりにくくなる など・・・いいことがいっぱいです。



だから、家族みんなで、早寝・早起きのための夏休みルールを考えよう！

寝る時刻

☆ ふとんにはいるのは、何時？ →→→→→→→→→→→→

時 分

（1・2・3年生の人は9時までに、4・5・6年生の人は10時までにできるといいですね。）

テレビ

① 一日にどのくらい、見ていいことにする？ →→→→→→

時間 分

② 夜は何時まで見ていいことにする？ →→→→→→→→

時 分まで

ゲーム(パソコン・スマートフォンなど)

① 一日にどのくらい、していいことにする？ →→→→→→

時間 分

② 夜は何時までしていいことにする？ →→→→→→→→

時 分まで

運動

☆ 体をたくさん動かそう、運動や外遊び、どんなことをする？

起きる時刻

☆ 何時までに起きる？ →→→→→→→→→→→→

時 分

（7時までに起きられるといいですね。）

出校日も、始業式も元気に学校に来てくださいね。みなさんに会えるのを楽しみにしていますよ！