

ほけんだより がっ 5月

令和5年5月12日（金） 熊野第四小学校

おうちの人と一緒に読みましょう！

5月15日（月）～5月19日（金）

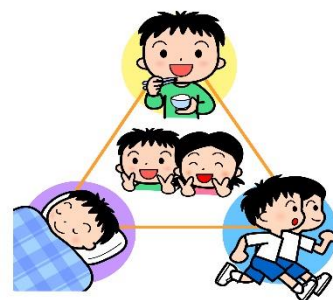
「生活リズムチェックシート」に取り組みます！

来週月曜日から、全校一斉に「生活リズムチェックシート」

に取り組みます。普段何気なく送っている生活を自分でチェック

することにより、自分の生活を見直し、よりよい生活に変えてい

くための機会にしましょう。



生活リズムチェックシートで、起きる時刻・寝る時刻・

朝食・メテアの使用時間をチェックしていきます！

【はやね・はやおき】必要な睡眠時間は、一人一人異なり、個人差があります。自分の

体に合った睡眠時間を見つけることが大切です。

スッキリ目覚めた日の睡眠時間を調べておくのもよいでしょう。

睡眠時間は、最低でも、低学年で9時間以上、高学年で8時間以上は

確保したいですね。

* ねる時刻の目安 *

【1・2年生：午後9時】【3・4年生：午後9時半】【5・6年生：午後10時】

* 起床時刻の目安 * 【家を出る1時間前】

うら
裏につづく



【午前中の眠気】 「午前ごぜんの授業じゅぎょうちゆう中に眠ねむくなる。」 「午後ごごの授業じゅぎょうちゆう中に寝ねてしまう。」 こんな

ひと すいみんぶそく にんげん よなか じ いちばんねむ
人は睡眠不足すいみんぶそくです！人間にんげんは、夜中よなかの2時に一番眠じくなるそうです。

つき ねむ ごご じ
次に眠ねむくなるのは午後ごごの2時じ。でも、睡眠すいみんを十分じゅうぶんにとっていれば、

ねむけ ね ごぜんちゆう とく じ
眠気ねむけがあっても寝ねることはありません。午前中ごぜんちゆう、特に10~12時じは、

もっと かつどうてき じかんたい じかんたい ねむけ ひと かんぜん すいみんぶそく
最も活動かつどうてき的な時間帯じかんたい。この時間帯じかんたいに眠気ねむけのある人ひとは完全かんぜんに睡眠不足すいみんぶそくです。



【メディア使用】 平日へいじつのメディア使用しよう（テレビ・ゲーム・ネット・

スマホなど全部ぜんぶ合わせて）は2時間以内じかんいらいが望のぞましいでしょう。

しようじかん じかんたい き
使用時間しようじかんや時間帯じかんたいなどルールを決きめましょう。やるべきこと

がくしゆう あす じゅんび てつだ しょう
（学がく習しゆう，明日あすの準備じゅんび，お手伝てつだいなど）をやしってから使用しようできるといいですね。



保護者の方へお願い

【生活リズムチェックのご協力をお願いします】

- お 起きおる時間じかんやねる時間じかん，めあてをお子こさんと話はなし合あって決きめてください。
- お 子こさんと1週しゅうかん間の振ふり返かえりをし，おうちの方かたから一言ひとことコメントをねがいします。
- * 昨さく年度ねんどの生活せいかつリズムチェックシートでは，お忙いそがしくされている中なか，多おほくの方かたが，子こどもたちの頑がんば張ばりを認みめながら，温あたたかいコメントをきにゆうご記入きくださっていました。
- 今こん年度ねんども，引ひき続つづき子こどもたちの健康けんこうのためにご協きょうりよく力をねがいします。

【必ず水筒の準備をお願いします】

- 気き温おんが高たかくなり，身からだ体あつが暑なさに慣なれていないこの時じ期きに，熱ね中ちゆう症しようが多おほく発はっ生せいしま
- す。必かならず水筒すいとうを持もたせて登とう校こうしてください。
- 水筒すいとうには名な前まえの記入きにゆうもねがいします。

