

# ほけんだより

令和2年3月23日  
丹波篠山市立城東小学校  
No.11 保健室発行

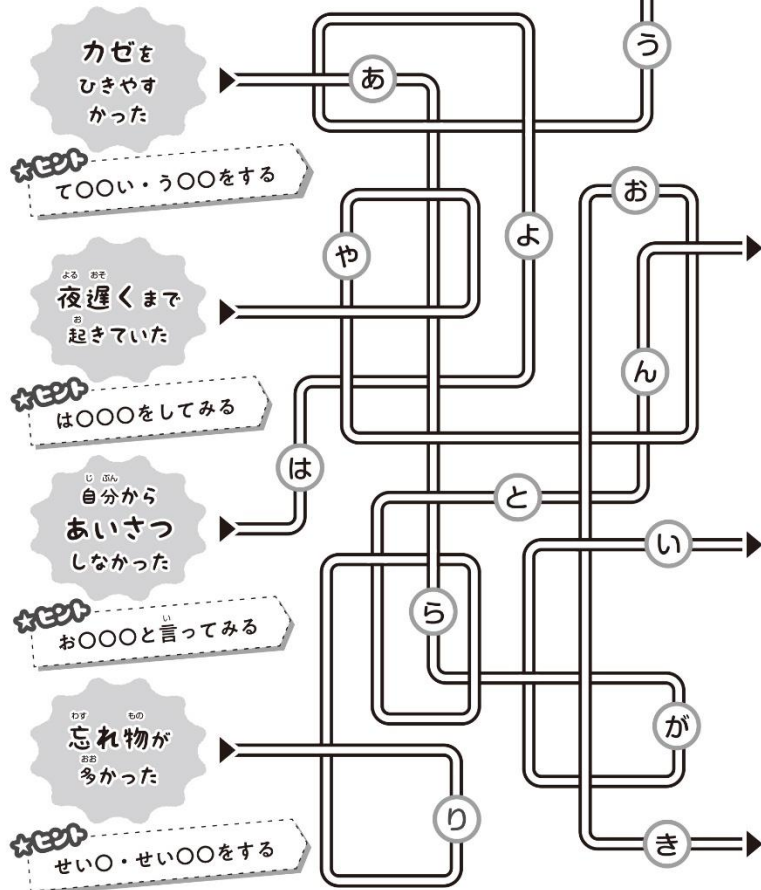
6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小学校を卒業するのは6年生だけですが、卒業したい習慣はありますか？「つい夜ふかしてしまふ」「気がつくとなん時間もゲームをしていた」…進級する前に、そんな自分から卒業して見るのはどうでしょうか。みなさんの挑戦を応援しています！



新学年になる前に

## こんな自分から卒業！

ヒントの〇〇に入る文字をたどって卒業を目指そう。  
卒業するためのアドバイスがあるよ。



朝「おはよう」と言ってみよう。友だちや先生に自分からあいさつができると、気持ちよく1日が始められるよ。

できました

身のまわりのものを整理整頓しておくで、忘れ物を減らせるよ。春休みの間に片付けをして、新しい学年に備えよう。

できました

手洗い・うがいでウイルスを洗い流そう。バランスよく食べて、カゼに負けない体をつくることも大切だね。

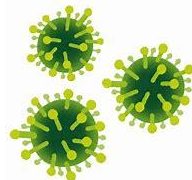
できました

早起きをして太陽の光を浴びよう。日中しっかり活動していれば、夜は自然と眠くなるよ。

できました

### 新型コロナウィルスをやっけるぞ作戦！

- 作戦①…手洗い・うがいをする。石けんをつけてしっかり洗おう。
- 作戦②…せきエチケット。せきやくしゃみがでるときはマスクをつけよう。
- 作戦③…かぜをひいたら家で休む。ちゃんと休むことが大切です。
- 作戦④…人が多く集まる場所への外出をひかえる。出かけないといけなるときは、マスクをつけよう。



# 睡眠チェック週間のまとめ



今年度、取り組んだ「睡眠チェック週間」(1、2学期)の結果をまとめました。実施期間中はお忙しい中、ご協力ありがとうございました。一人一人の睡眠の様子は、別紙で配付しています。ご家庭でお子様と一緒に、この1年間の生活を振り返り考える機会としていただけると嬉しいです。

## 就寝時刻

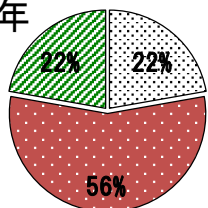
■ 9時まで

■ 9時半まで

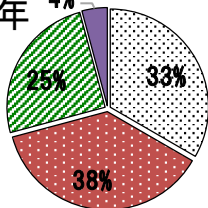
■ 10時まで

■ 10時以降

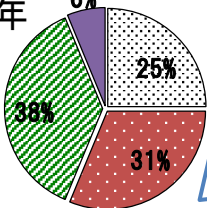
1年



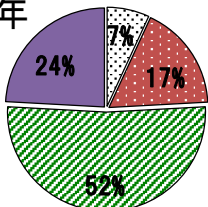
2年



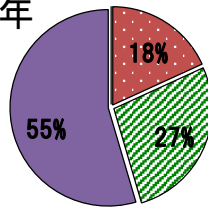
3年



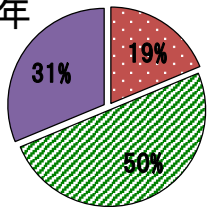
4年



5年

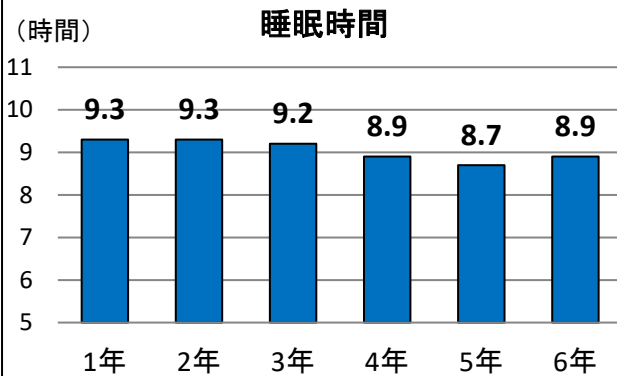


6年



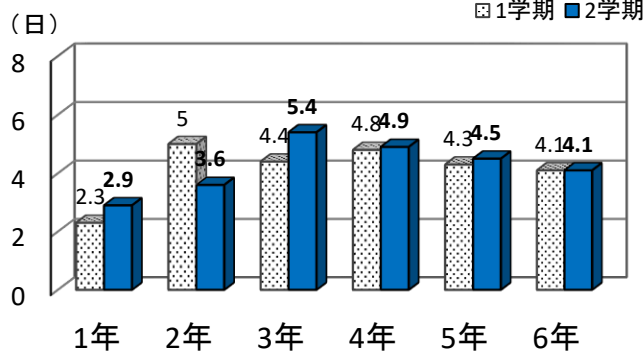
城東小の睡眠目標は低学年は9時、中学年は9時半、高学年は10時までに寝ています。規則正しい生活リズムが定着している人もいますが、全体的に就寝時刻が遅いです。また、今までの結果を見ていると、遅い就寝時間に慣れてしまうと、学年が上がるごとに、さらに寝る時刻が目標時間より遅くなっている傾向が見られます。生活スタイルの見直しを図り、改善していけるように取り組んでいきたいと思ひます。

## 睡眠時間



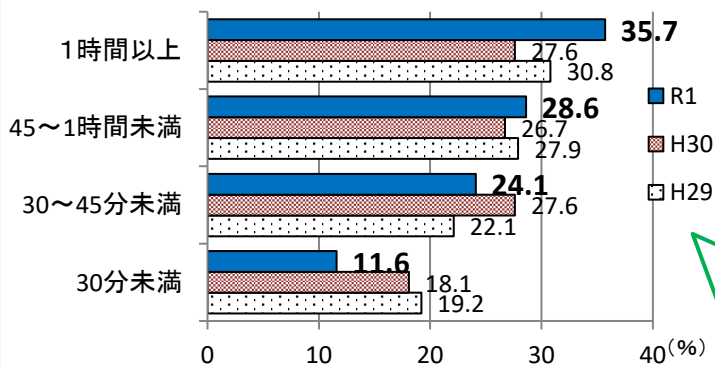
小学生に必要な睡眠時間は9～11時間といわれています。

## 自分で起きた日数(8日間で)



冬はどうしても寒くて、日が明けるのも遅く起きづらい環境もありますが、1学期より自分で起きようがんばった児童が多かったです。

## 起床から家を出るまでの時間



昨年までに比べ、朝の支度時間が増え、早起きして余裕を持って準備ができていることがわかりました。しかし、早起きしてもなかなか支度に取りかからず、ゆっくり過ぎてバタバタと出発・・・というような感想もいくつかありました。自分でテキパキと準備が出来るようにしていきたいですね。