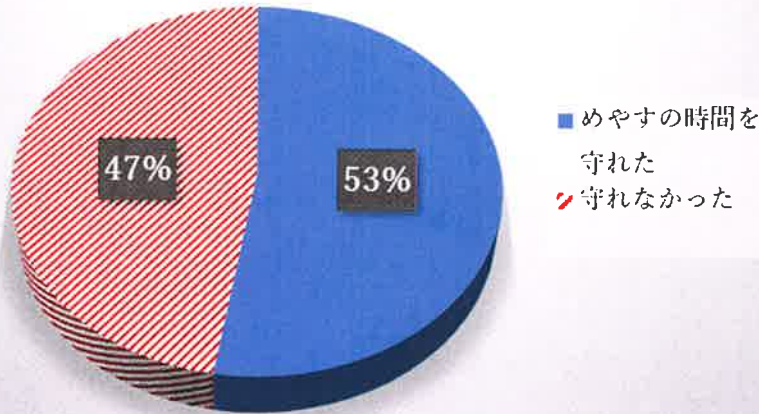




ねる時刻は、めやすの時間を守りましょう!

6月の就寝時刻（平日）

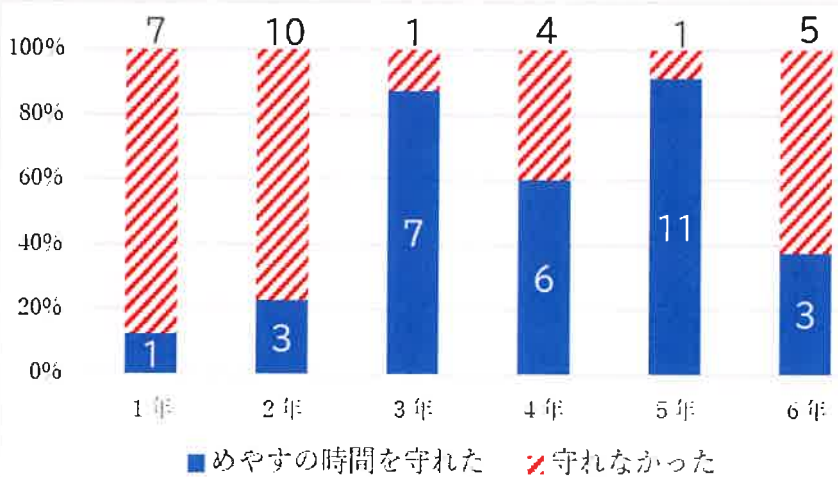


5月に比べて、就寝時刻を守る割合が低下しています。

夜の習い事や上の兄弟の時間に合わせて、下の弟妹の就寝時刻が遅くなっています。

早めに宿題や夕食、入浴をすませて、ゆっくり休まれるようご協力をお願いします。朝は、朝食をしっかり食べて登校しましょう。

<学年別>



1・2・4・6年の就寝時刻が遅いようです。

夜、十分に休養していないと、昼間、体調が悪くなったり、勉強するのがきつくなったりします。

睡眠を十分にとって、元気に過ごしましょう。

就寝時刻のめやす... 1・2年生は9時、3・4年生は9時半、5・6年生は10時

★「夏休みの健康チェック」へのご協力を! (黄色の用紙を配付します)

夏休みも、体温測定、健康チェック、朝食、就寝時刻とメディアの使用時間、歯みがきの回数を記入していただきます。子どもたちといっしょに、毎日の過ごし方について、ふりかえりをお願いします。夏休みも、大変暑いと思います。早ね早おき朝ごはん、体調をくずすことのないようお願いします。

7月20日(水)に配付します。8月30日(火)に担任の先生に提出してください。