

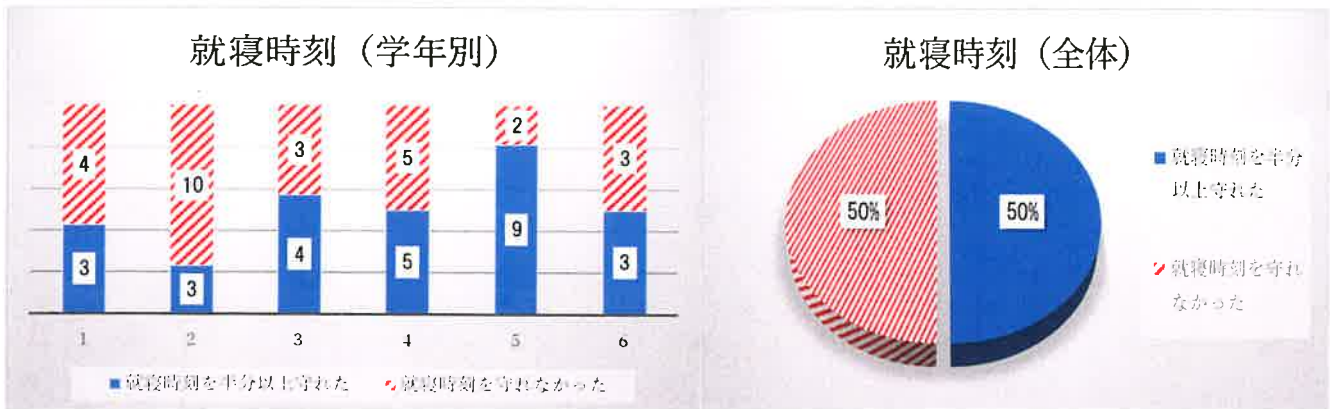
体部会だより

No.2 2022,9,2



海東小学校

1 夏休みの就寝時刻について (「夏休みの健康チェック」より)



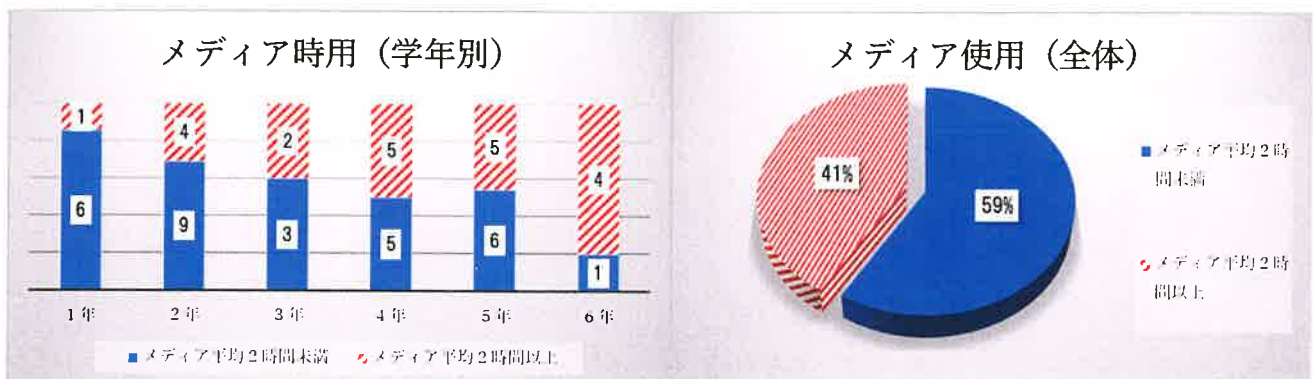
夏休み期間中、めやすの就寝時刻を半分以上守れた子どもは50%でした。

生活リズムが乱れると、体内時計が夜型になり、午前中の学習が頭に入りません。

夕方、仮眠をとる子どもや睡眠時間の少ない子どもも、早く寝て十分に睡眠をとりましょう。



2 夏休みのメディア使用について



スマホ・タブレット・ゲームなどの電子メディアの使用について、長時間使用の子どもがいました。ご家庭で約束を決めておられると思いますが、もう一度確認してください。

また、子どもさんと話し合っ、約束を守れたらほめるなどの声かけをお願いします。

9月5日(月)～9月11日(日)に「すいみんチャレンジ」を実施!

子どもは、9～10時間の睡眠が必要です。メディアの時間を減らして、睡眠が十分にとれるようにしましょう。

ページ色の厚紙を配付します。9月5日(月)～11日(日)までご家庭で取り組んでください。終わりましたら、9月12日(月)に担任の先生に提出してください。

(裏面に例を印刷しています。)