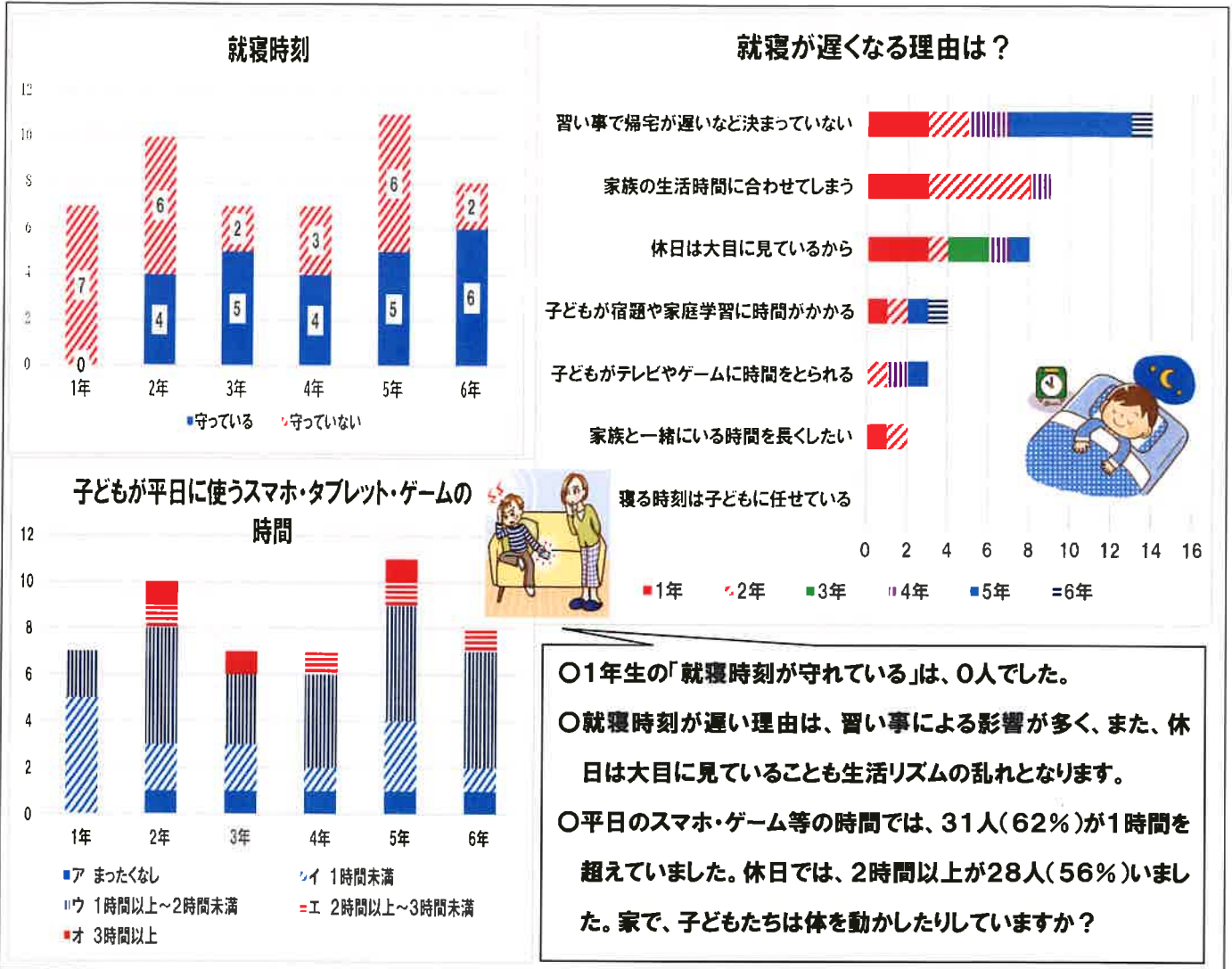




就寝時刻を守りましょう！（子どもの健康には9～11時間の睡眠が必要です！）

生活習慣アンケートでは大変お世話になりました。今回はメール回答でしたが87.7%の回答率でした。結果は以下の通りです。昨年度よりも、「テレビやゲーム等に時間をとられる」が減っていました。ご協力ありがとうございます。



<保護者の方へのお願い> ※これからもご協力をお願いいたします。

- 「習い事等で帰宅時間が遅い」ご家庭では、いつも声かけをされているかと思いますが、少しの時間（スキ間時間）を有効に使うなど、やるべきことを先にやっているかの見届けをお願いします。
- 「家族の生活時間に合わせてしまう」や「スマホやゲームの時間が長い」ご家庭では、十分な睡眠を得られているか、授業中に眠気はないか、学習に集中できているかなどを見てください。スマホ・タブレット・ゲームは、目や大脳（前頭葉）への光の刺激が大きいため、就寝2時間前の使用は控えてください。
- 「休日は大目に見ている」ご家庭では、夜更かし・朝寝坊は、体内時計が乱れる原因になることから、土日長期休みもいつもの「早ね・早おき・朝ごはん」の習慣作りをお願いします。

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