



# ぐっすりすいみん通信

令和2年度  
七滝中央小学校  
NO. 1【6月】

## 「ぐっすりすいみん」はなぜするの？

- ★健康や成長のために大切な「すいみん」をしっかりとるため
- ★スマホ・ゲーム・タブレットなどに依存しないようにするため
- ★自分の生活を自分でより良くしていく力をつけるため

みんなで  
がんばるのだ  
★★★



ネルグリーン

＜保護者の方へ＞ 睡眠時間をへらして自分の心と体がきつくなったり、宿題などすべきことがあるのにゲームなどのメディアばかりしてしまったり、メディア優先で生活がくるってしまうのを防ぎたいと思っています。「ゲームやスマホをさわらないことが素晴らしい」ということではなく、メディア以外のことにも興味をもってすごしたり、「使わないと決めたら使わない」などそれを守ることで、メディア時間をコントロールできるようになったりするための練習と考えていただければと思います！

実施期間：6月17日（水）～6月23日（火） 提出日：6月24日（水）

## ぐっすりすいみん週間

～スマホ・ゲーム・タブレット依存症を未然に防止する取組～  
健康のためには、睡眠が大切です。平日や土日の寝るまでの過ごし方を考えよう。

学年・名まえ  
年・

1日の過ごし方		もくひょう	くじら列車にのったか	朝のきぶん	保護者評価
テレビ 1時間以内が まもれたら○	スマホ・ゲーム・タブレット 使用しないが まもれたら○	時 分 にねる・ 時 分 におきる 書き方 ねた時間とおきた時間に○をつけて、線でむすびましょう。	または クラゲ列車にのったか (○でかこむ)	○ すっきり △ まあまあ × ねむい	
記入例	○	8 ⑩ 10 11 12 1 2 3 4 5 ⑥ 7		○	4
6月17日 水		8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7			
18日 木		8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7			
19日 金		8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7			
20日 土		8 9 10 11 12 1 2 3 4			
21日 日		8 9 10 11 12 1 2 3 4			
22日 月		8 9 10 11 12 1 2 3 4			
23日 火		8 9 10 11 12 1 2 3 4			
かんそう		おうちの人から	先生から		

ゲームをしないかった？

スマホをさわった？

くじら列車にのった？

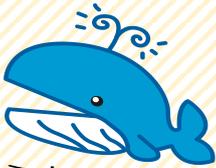
朝のきぶん

毎日チェックと書きかけ

※ 保護者評価欄は数字で評価してください。(できた4 どちらかというとき3 どちらかというとき2 できなかった1)  
毎日チェックして親子で話し合しましょう。

※ 1, 2年生は9時、3, 4年生は9時30分、5, 6年生は10時までの就寝で「くじら列車」に乗れます。遅く寝たら「クラゲ列車」です。

- 1・2年生…9時
- 3・4年生…9時30分
- 5・6年生…10時



までに、おふとんにはいろいろ！  
すると、「くじら列車」にのれて、  
大きなプレゼントがもらえるよ♪



### なにがもらえるの

- ♪身長がのびる元気のもと
  - ♪きおく力があがるの元気のもと
  - ♪力いっぱい体を動かせる元気のもと
  - ♪自分をもっと好きになる元気のもと
- など…たくさんあるよ！

