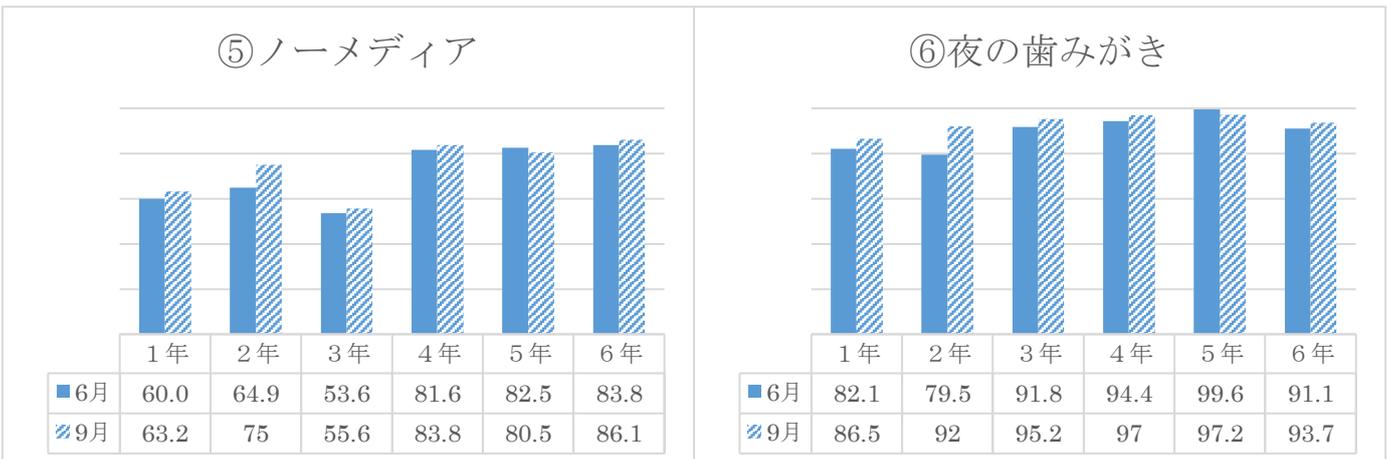
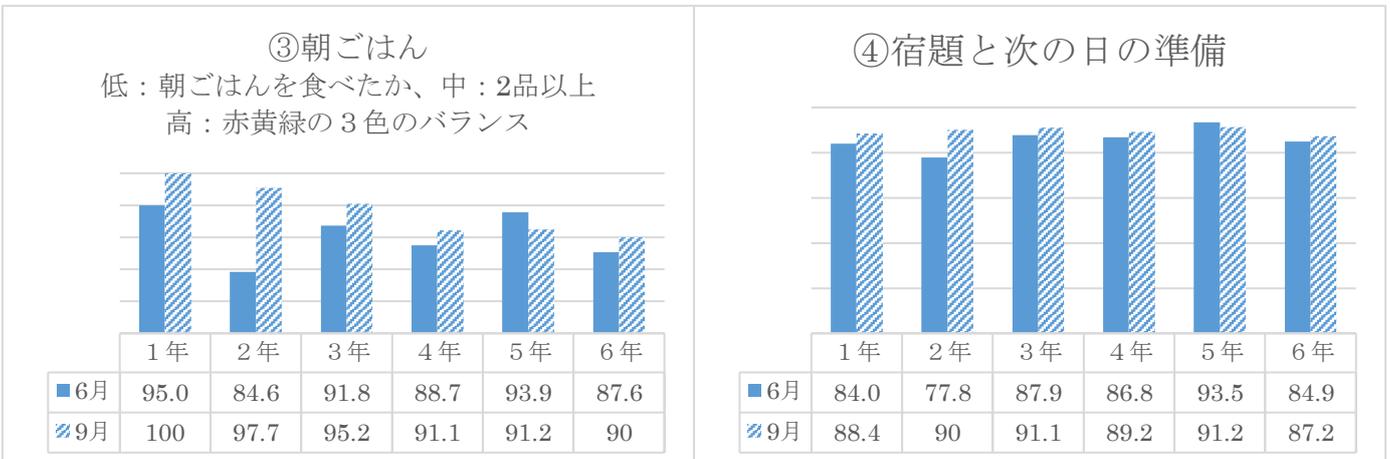


# 9月 スマイルウィークチェックの結果(お知らせ)

令和4年9月30日  
あさぎり町立上小学校  
校長 東山 幸輔

秋冷の候、皆様におかれましては、益々ご健勝のことと存じ上げます。

さて、先日実施したスマイルウィークチェックの結果を報告いたします。ご協力いただきありがとうございます。



## ○児童の感想より

- わたしは、じゅんぴができなくて、よりました。こんどははやくおわりたいです。(1年)
- 9時まででねることとあさごはんを食べることを7までふやしていきます。(2年)
- あさごはんや起きる時間をいちばんできたと思います。これからもがんばります。(3年)
- 9時30分にて、6時10分にめざましでおきて頑張りたいです。(4年)
- 私はメディアを達成するはずだったけど、学校から帰ってきたらYouTubeを見てしまいました。これからは、スマイルウィークがおわっても心がけたいです。(5年)
- ①と②ができていないとわかりました。なので、宿題をもっと早く終わらせておこうと思いました。(6年)

## ○保護者の方のコメントより(一部抜粋)

- 前はできていた9時までで寝るといのが、今度はなかなかできていなくて残念でした。逆に、できていなかったメディアなしの日をつくることができ、そこはすごいです。
- 本を読んだり、一緒に遊んだり、テレビ・タブレットを見ずに過ごしました。
- ほぼ毎日がスマイルチェックなので、基本が身につくように声掛けします。
- 自主学習では、1・2年の復習の中で自分は何が苦手だったかを見直しながら自分なりに内容を考えて取り組んでいました。
- 父や兄と一緒にゲームをすることが多くなってきています。長時間ではないので、これからもメディアと上手に付き合っていってほしいです。
- 高学年になってねる時間がおそくなっているように思います。そのせいで、朝なかなか起きれない日があります。生活リズムを立て直してほしいです。
- 今回はすべてすることができました。家族と過ごす時間や会話が aumentata と思います。

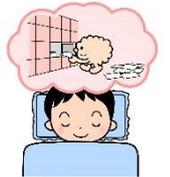


## 早寝のすすめ

### ○眠るということ

子どもの成長に欠かせないホルモンとして、メラトニンと成長ホルモンが挙げられます。メラトニンは、入眠を促す働きがあり、メラトニンが分泌されることによって体温などが下がり、自然と眠りにつくことができます。成長ホルモンは、寝入ってすぐの深いノンレム睡眠時にたくさん分泌されていて、骨や筋肉をつくり成長を促したり、免疫力を高めたりする働きがあります。

また、脳は眠っている間にその日の出来事や学習したことを繰り返し再生していて、必要な情報は記憶し、不要なものは消去します。記憶の整理や定着が行われるのはレム睡眠時ですが、レム睡眠は、ノンレム睡眠をしっかりとった後に出現します。夜更かしなどで睡眠時間が短くなると、レム睡眠が少なくなり、せっかく学習・経験したことが定着しにくくなります。



### ○必要な睡眠時間

6歳～13歳の望ましい睡眠時間は、9～11時間とされています。朝スッキリ目覚めれば、気分もよく、学習に向かう姿勢も整います。適正な睡眠時間を知り、毎日しっかり眠ることが、心身の健康を保つために必要です。



### ○よい眠りのために

- ①朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。
- ②朝ごはんをよく噛んで食べましょう。
- ③日中は元気に体を動かして遊びましょう。



小学生のための早寝  
早起き朝ごはんガイド  
ドより