



※保護者の方向けに作成しております。

毎日に陽射しが強くなり、週末からはいよいよ夏休みです。42日間もお休みがあると、今まで築いてきたよい生活リズムが乱れてしまうことがあります。せっかくのお休みなのでたまの夜更かしも楽しみの一つだと思いますが、毎日を元気に過ごすためには、登校日と同じようなリズムでの生活を心がけることが重要です。

睡眠の大切さを再確認できる調査結果です。

「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査の結果」

(H26・文部科学省)



- ・携帯電話・スマホとの接触時間が長い子供ほど、就寝時刻が遅い。
- ・寝る直前まで各種の情報機器（テレビ、ゲーム、携帯・スマホ、パソコン等）に接触することがある子供ほど、朝、ふとんから出るのがつらいと感じることがあると回答する割合が高い。
- ・就寝時刻が遅い子供ほど、自分のことが好きと回答する割合が低く、なんでもないのでイライラすることがあると回答する割合が高い。



一見繋がりがみえない「睡眠」と「自己肯定感」の関係がわかり、睡眠は心の健康にも重要であるといえます。睡眠リズムの改善は「早起き」から始めることがコツだそうです。児童たちがよい睡眠をとって、充実した夏休みを過ごしてくれるといいなと思います。

夏休みの宿題について（保健）

①夏休みおはようカード

②親子で歯垢染色

①は必要に応じて保護者の方に記入していただく欄があります。②は親子で取り組んでいただくものです。配布されたものをご確認ください。

また、学校では目標就床時刻を【1・2年生…9時、3・4年生…9時30分、5・6年生…10時】と指導しています。保護者の方のお声掛けがあると、児童たちも目標達成をしやすくなるかと思えます。

保護者の皆様は御多用の時期かと思いますが、どうぞ御協力をお願いいたします。

