



令和6年度

豊川市立三蔵子小学校

9月号

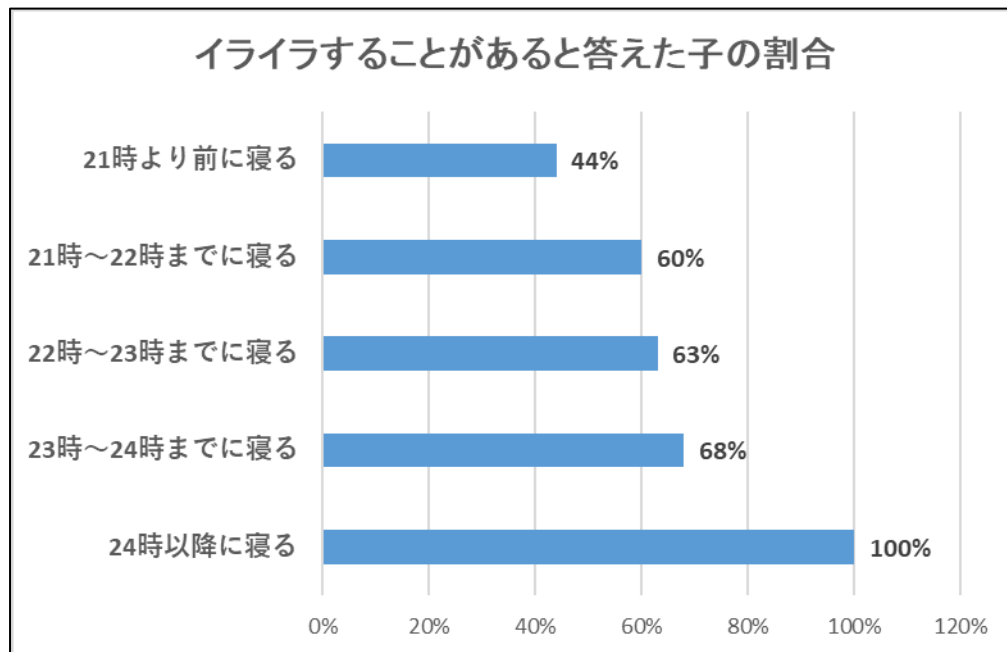
令和6年9月11日発行

今月の保健目標 ^{ほけんもくひょう} 生活リズムを整えよう ^{せいかつ ととの}

心と体を守るすいみん ^{こころ からだ まも} ～すいみんの記録をつけてみよう～ ^{き ろく}

人は、太陽がのぼって光がさすと目がさめ、太陽が沈んで暗くなると眠たくなります。よいすいみんをとるには、朝おきる時に光をあびて、寝る前には光をあびないようにすることが大事だと言われています。

低学年では10時間、高学年では9時間のすいみん時間が必要です。7月に5, 6年生におこなったアンケートからは、寝る時間が遅い子ほどイライラを訴えている子の割合が高くなることがわかりました。



保健委員会では、早く眠ることがむずかしいのはなぜなのかを話し合いました。話し合いから早寝をするための生活のポイントをまとめました。

早寝をするための生活のポイント ^{はや ね} ^{せい かつ}

- 1 寝る時刻を決める ^{ね じこく き}
- 2 ゲームなどの画面を見るのをやめる時刻を決める（寝る1時間前までに） ^{がめん じこく き}
- 3 インターネットの交流をやめる時刻を決める ^{こうりゅう じこく き}
- 4 朝昼晩のごはんを食べて、しっかり運動をする ^{あさひるばん た うんどう}
- 5 やることを先にすませる ^{さき}

とくみかた スマイルすいみんカードの取り組み方

①左下の記入例や、9月16日の例を見て、書き方を理解します

スマイルすいみんカード (5)年(1)組()番(さんぞうご たろう)

【記入例】

日付	昨日	今日	昨日	今日	目標1	目標2	寝やすさ 目覚めやすさ	寝食量はあつたか	昨日はイライラ せいにすっぽん した気持ちは ありましたか	昨日から今朝の生活と 違う点ってありますか
9/16 【月】	23:00	7:00								
① 9/17 【火】										
② 9/18 【水】										
③ 9/19 【木】										
④ 9/20 【金】										
⑤ 9/21 【土】										
⑥ 9/22 【日】										
⑦ 9/23 【月】										
					合計	1点				

【目標】

1 9時 30分に電気を消して寝ます

2 やることを先に済ませる

【感想】

②目標1は寝る時刻を書きます。
目標2は「早寝をするための生活の
ポイント」からえらんで書きます。

③毎日学校で
記録します

④全部記入できたら、合計点数を計算
します。感想を記入し、提出します。

目標1 寝る時刻の決め方

毎日同じ時刻で眠れるような時刻を決めます。今何時に寝ているのかな？目標の決め方ではスモールステップ(少しずつレベルを上げていくこと)が大切です。少しがんばったらできそうな時刻にしましょう。

おうちの方へ

子どもたちが1週間すいみん時間を記録します。5, 6年生は学校でカードに記入をします。この機会によりよい睡眠がとれるよう、ご家庭の環境整備や声かけなどご協力いただけるとありがたいです。お手数をおかけしますがよろしくお願いいたします。

スマイルすいみんカードの、とりくみかた

①うらの「きにゆうれい」を見てかきかたが、わかるようにしておきます。

②「スマイルすいみんもくひょう」1と2を
おうちの人といっしょにきめて、かきましましょう。

「スマイルすいみんカード(1, 2, 3, 4年生)」

年 組 番 名前

スマイルすいみんもくひょう1(時 分にテレビやゲームなどの画面をみるのをやめます)。

スマイルすいみんもくひょう2(時 分にふとんに入って電気をけしてねむります)。

寝る1時間前には画面を見るのをやめられるといいね！



		9月17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)	22日 (日)	23日 (月)	〇の かず
ねた時こく									
朝の食よく	あった〇 なかった△								こ
もくひょう1	できた〇 できなかった△								こ
もくひょう2	できた〇 できなかった△								こ

③毎日おうちで、かきましましょう。

カードをふりかえて思ったこと

おうちの方のことば

〇の数を、
全部あわせて



⑤「ふりかえて思ったこと」をかいたら、「おうちのかたのことば」へ、かいてもらいましょう。

④ぜんぶ、きにゆうできたら、〇のかずをかぞえて、かずをかきます。

すいみんもくひょう ねるじこくのきめ方

毎日同じじこくで、ねむれるような、じこくを決めます。今は何時にねていますか？上手なもくひょうのきめ方では、スモールステップ(すこしずつレベルをあげていくこと)が大事です。少しがんばったらできそうな時刻にしましょう。

おうちの方へ

子どもたちが1週間すいみん時間を記録します。1, 2, 3, 4年生は家庭で「スマイルすいみんカード」に記入をします。カードに取り組む前にお子さんと一緒に、よりよい睡眠がとれるよう目標の時刻を決めて下さい。記録ができましたら、おうちの方から、今後の励みになるようなコメントをお願いします。この機会によりよい睡眠がとれるよう、ご家庭の環境整備や声かけなどご協力いただけるとありがたいです。お手数をおかけしますがよろしく願いいたします。