



スツキリだより

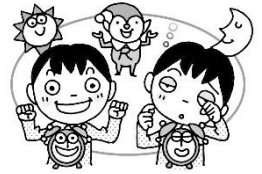
やきしょうがっこう ほけんしつ
八坂小学校 保健室
2018年12月19日(水)
ふゆやす まえとくべつごう
冬休み前特別号!

いよいよ2学期も残り2日になりました。冬休みは、しっかり体を休めて3学期のためのパワーをたくわえてください。

12月のスツキリだよりは、「すいみん」についてです。おうちの人と一緒に読んでください。



ふゆやす はやね はやお こころ
冬休みも「早寝」「早起き」を心がけて
せいかつ ととの
生活リズムを整えよう!



みんながチェックした、「生活・学習がんばりカード」の「早寝」「早起き」のところを見させてもらいました。全学年の平均をまとめたものが以下の表になります。

10月～12月の全ての月で90%をこえています。一人ひとりのがんばりカードを見ていく中で、学年に1～4人の人が「早寝」ができていないようでした。夜おそく寝ると、「早起き」もしにくくなって生活リズムも、体の調子もくずれてしまいます。「早寝・早起き」を心がけましょう。

| | はやね | はやおき |
|------|-----|------|
| 10月 | 94% | 94% |
| 11月 | 93% | 96% |
| 12月 | 91% | 93% |
| へいきん | 93% | 94% |

なら ごと いえ ようじ
習い事や家の用事でおそくな
ってしまうこともあるかもしれ
ませんが、どうすれば、早く寝る
ことができるか自分の生活を
みなお
見直してみましよう。



どうしたら早くねむることができるかな？

◎1～4年生は9時までに、
5～6年生は9時30分
(遅くても10時)までに
ねむるようにしましょう!

☆学校がおわってから寝るまでの予定を決める☆

なら じかん じかん
習い事の時間や、目標にしている寝る時間に合わせて、「宿題をする時間」、「ごはん・お風呂の時間」、「自由な時間」などを自分の中で決めておくと、むだな時間が少なくなります。

☆寝る前にテレビを見たり、ゲームをしたりしない☆

テレビやゲームの画面からは、「ブルーライト」という光が出ています。ブルーライトには、眠りにくくする力があるので、寝る1時間前までに、テレビとゲームはやめましょう。