

小中一貫教育だより



睡眠・生活調査

小中一貫教育くらし部では、1学期・2学期にそれぞれ2週間ずつ、睡眠・生活調査を実施しています。1学期は、ご家庭でのご協力のもと、毎日睡眠について記録を取ることで、生活時間を意識して取り組むことができました。継続した取組を行うことで、健康的な生活習慣の定着を目指しています。

▶ 1学期調査結果から（保護者の皆様から ご感想・ご意見より）

- ネットは8時までを守れた日と守れなかった日での寝つきが違っていたので、改めて大切だと思いました。
- 朝はとても早くから自分で起きてくることができました。これからも続けて早寝早起きができるといいなと思います。
- 決めた時間に寝ることができていた。今後も規則正しい生活を心がけてほしい。
- 生活リズムが大きく崩れることはなく過ごせていますが、パソコンの利用時間をもう少し見直して過ごしてほしいと思います。

▶ 睡眠時間の目安は？

小学校 低学年(1・2・3年)・・・9時間程度、夜9時までに寝ている。
 高学年(4・5・6年)・・・8時間程度、夜10時までに寝ている。
 中学校 1～3年生・・・・・・・・・・8時間程度寝ることが望ましい。



テレビやゲーム・SNS を使用する時間、部活や習い事等の増加で睡眠時間が足りない傾向にありますが、睡眠時間の目安を意識して生活時間を見直してみましょう。

▶ より良い睡眠のために…

- ☆規則正しく食事を摂り、日中に体を動かす。
- ☆湯船にゆっくり浸かり、体を温める。
- ☆就寝する1時間前はテレビやスマートフォン、タブレットやゲーム機などの光を避ける。
- ☆朝起きたら朝日を浴び、体内時計をリセットさせる。
- ☆起床時間と就寝時間を一定にする。

睡眠時間を
しっかりとりましょう



2学期の睡眠調査を実施します！

1学期の取組に引き続き、「睡眠時間」を十分とり、「より良い睡眠」につながりますよう、ご家庭でのご協力をどうぞよろしくお願い致します。



情報モラル授業

ゲームやスマートフォンなどの電子機器は「小学生は夜8時まで、中学生は夜9時まで使用可、親へ預ける(使用しない)」という約束をしています。より良い睡眠のためには、寝る時間までにできるだけ早く電子機器から目を離す習慣をつけてほしいと思います。

また7月には、日高西中学校区各校において、KDDIから情報モラルについての講演を受けました。身近にある情報から身を守るために、考えるべきことや必要なことを教えていただきました。

ご家庭でも、今一度家庭での利用ルールを考えていただき、正しい利用方法について話し合う機会となりますよう、ご協力をよろしくお願い致します。

<啓発ポスター>



**ゲーム・スマホ等を小学生は夜8時、
中学生は9時に親へ預ける(利用しない)**

