

ほけんだより



令和2年6月1日
海田町立海田西小学校 保健室

臨時休業が続いておりましたが、いよいよ学校が再開します。休業中、お子様はどのようにお過ごしでしたか。学校では、児童が安心して安全に学校生活を送れるよう、新型コロナウイルス感染症予防の取組を行います。

「早ね・早起き・朝ごはんカレンダー」について

本校では、「早ね・早起き・朝ごはんカレンダー」を年に3回行ってまいります。第1回目を6月2日（火）～6月8日（月）に実施します。目的は、子供たちの健やかな成長とより充実した生活が送れるよう、望ましい基本的な生活習慣の習得です。望ましい生活習慣の習得には、お家の方のご理解とご協力が不可欠です。期間中は学校でも毎日カレンダーを確認し、課題に応じた指導をしますが、ご家庭でも生活習慣の振り返りや実施中の声掛け等をしていただきますよう、お願いいたします。

< 小学生に必要な睡眠時間 >

☆1～3年生 10時間～10時間半
☆4～6年生 9時間～9時間半

< お子様の睡眠状況 >

☆寝た時刻 _____時 _____分頃
☆起きた時刻 _____時 _____分頃
☆睡眠時間 約 _____時間 _____分

各ご家庭の都合や、習い事や塾などで就寝時刻は遅くなりがちです。しかし、仕方がないと諦めるのではなく、毎日理想的な睡眠時間を確保するのは難しくても、習い事のない日は早く寝る習慣をつける、帰宅後すぐに宿題や明日の準備を済ませる、テレビやゲームは時間を決める等できることから取り組んでいただけたらと思います。



海田西小学校の目標就寝時刻

1・2年生 8:45～9:15
3・4年生 9:00～9:30
5・6年生 9:30～10:00

※できるだけ学年に応じた目標就寝時刻に就寝できるように、目標を設定してください。

また、免疫力を高め健康に過ごすためには、いろいろな物を組み合わせて食べることが大切です。「早ね・早起き・朝ごはんカレンダー」の朝ごはんについては、3色食品群を参考に、朝食でとった赤・黄・緑グループの食べ物に色を塗ってください。

