

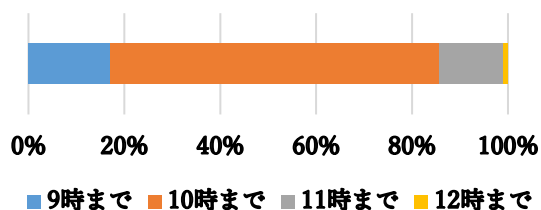


諏訪小学校 保健室

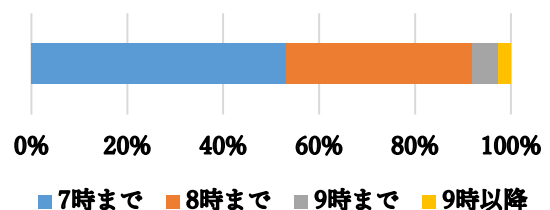
2学期が始まり1か月がたちました。生活は整ってきたでしょうか？2学期に入ってすぐ入力していただいた「夏休み振り返りシート」の結果をお知らせいたします。

1,2年生

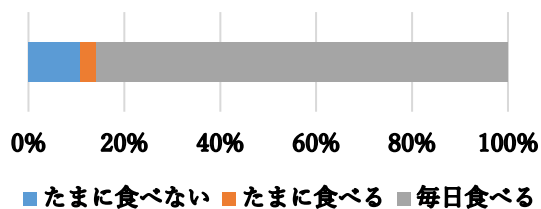
就寝時間



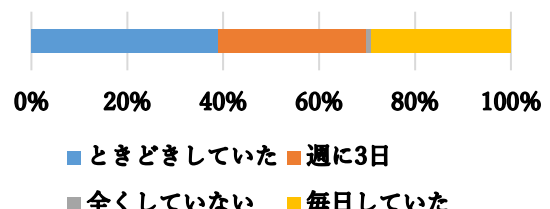
起床時間



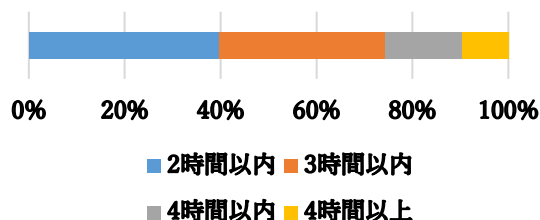
朝食



運動

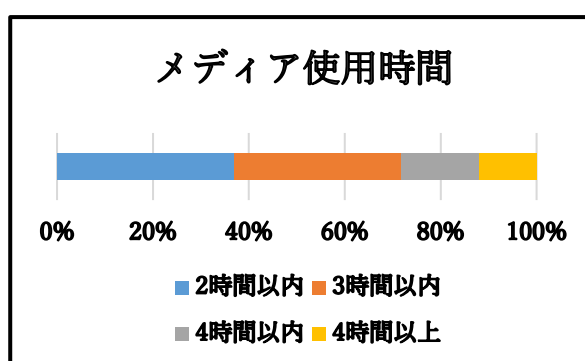
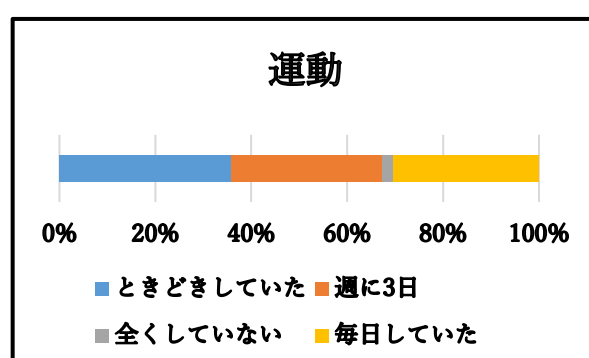
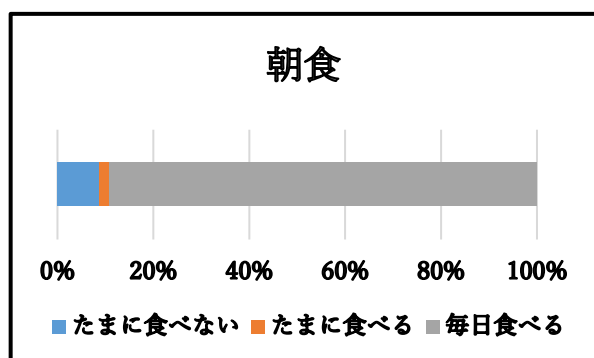
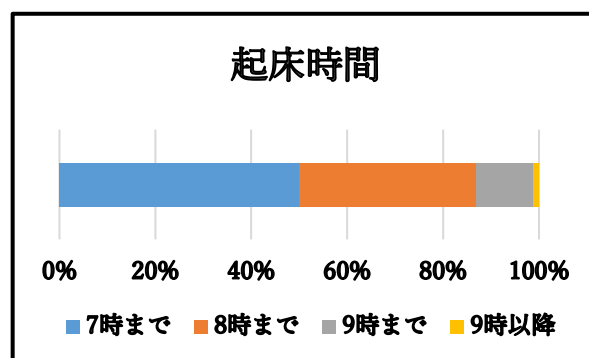
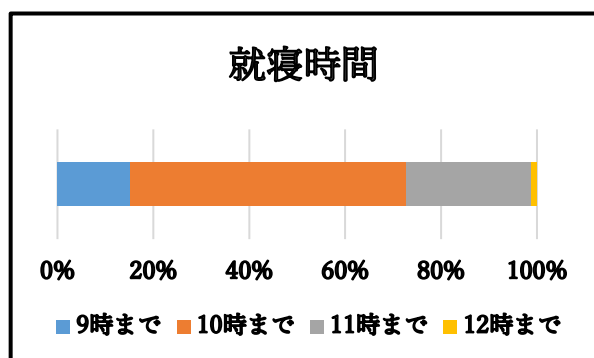


メディア使用時間



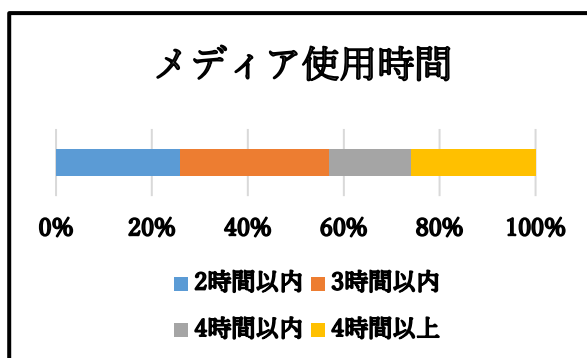
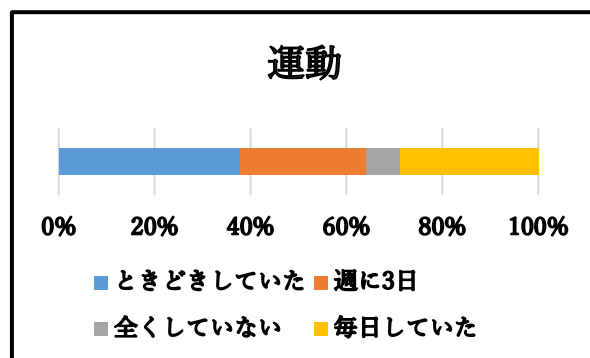
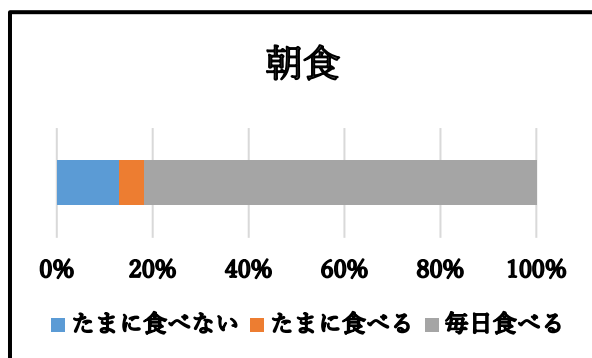
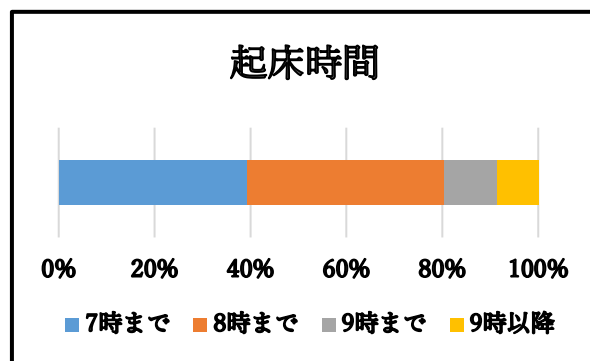
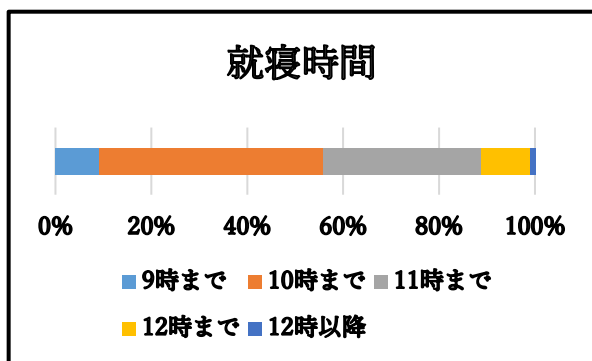
就寝時間、起床時間ともに大きな乱れは見られませんがその後生活習慣は戻っていますか？睡眠時間が短く授業中眠たそうにしている子を見かけます。小学生の間は 9～11時間の睡眠時間が必要と言われています。心と体を健やかに成長させるためにもご協力よろしくお願いいたします。

3, 4 年生



中学年でも睡眠時間が遅くなる傾向がみられました。週末に寝だめでは疲れが十分にとれていません。また日々の学習は睡眠により定着すると言われています。十分な睡眠の確保をお願いいたします。

5, 6 年生



高学年になるとメディアの使用時間の増加が顕著になっています。メディアの長時間の使用は視力だけでなく学習面や心理面へも影響をしています。お子さまがメディアで何を視聴し、どういったコミュニケーションの仕方をとっているのか一度確認をお願いいたします。中学生になると今よりさらにメディア使用に関して保護者のコントロールが難しくなっていきます。正しい使用の仕方についてご家庭で話し合われてください。



10月に入り朝晩の冷え込む日が増えてきましたが日中はまだまだ暑いです。水筒や汗拭きタオルを忘れずに持たせてください。

