



ほけんだより

令和7年 10月 20日(月)

加茂市立七谷小学校

保健室

元気いっぱいばっちり週間が終わりました

第2回元気いっぱいばっちり週間を9/16(火)～9/22(月)に行いました。お子さんへの声掛け等のご協力ありがとうございました。結果は裏面にありますのでご覧ください。

<元気いっぱいばっちり週間を終えて>

ばっちりカードからは、事前指導で学習したことを生かしてがんばっている様子が伝わりました。

<児童から>

- ・めあてを達成するための作戦を実践したら寝られるようになったので、普段でもやりたいと思いました。
- ・時間を守ろうと頑張れてよかった。
- ・メディア（の使用時間）を守れないと心配でしたが、メディア（の使用時間）を守れて嬉しかったです。寝た時刻が（7日中）4日しか守れなかったのが、今後は、時計を何度も見て頑張りたいです。

<保護者の方から>

- ・今後も目標時刻までに寝られるように自分で1日の段取りをしてほしいと思います。
- ・普段は、朝は全く起きられませんでした。が、（期間中は）起こされながらも起きようになり、今もパッと行動するようになりました。
- ・最近、涼しくなってきた、布団からなかなか出られなくなる季節になってきたのでこの先が心配ですが、早寝・早起き・朝ごはんを家族で頑張っていこうと思います。

七谷小学校では、睡眠時間の確保を重点として取り組んでいます。心身の健康や体の成長、勉強したことなどのため、小学生の睡眠時間は、9時間以上必要だとされています。設定した就寝時刻で、適切な睡眠時間が確保できているかどうかをご家庭でもお話いただくとありがたいです。

ぐっすり3Daysが始まります！

ぐっすり3Daysの日程と内容をお知らせします。この取組は、望ましい睡眠時間の確保のために行うものです。ご家庭でも声掛けなどご協力をお願いいたします。

<日時>

10月28日（火）～10月30日（木）

<方法>

朝、学校で前日の就寝時刻をタブレットで入力します。

自分の睡眠時間を確認して、睡眠時間確保の意識づけを行います。

<基準>

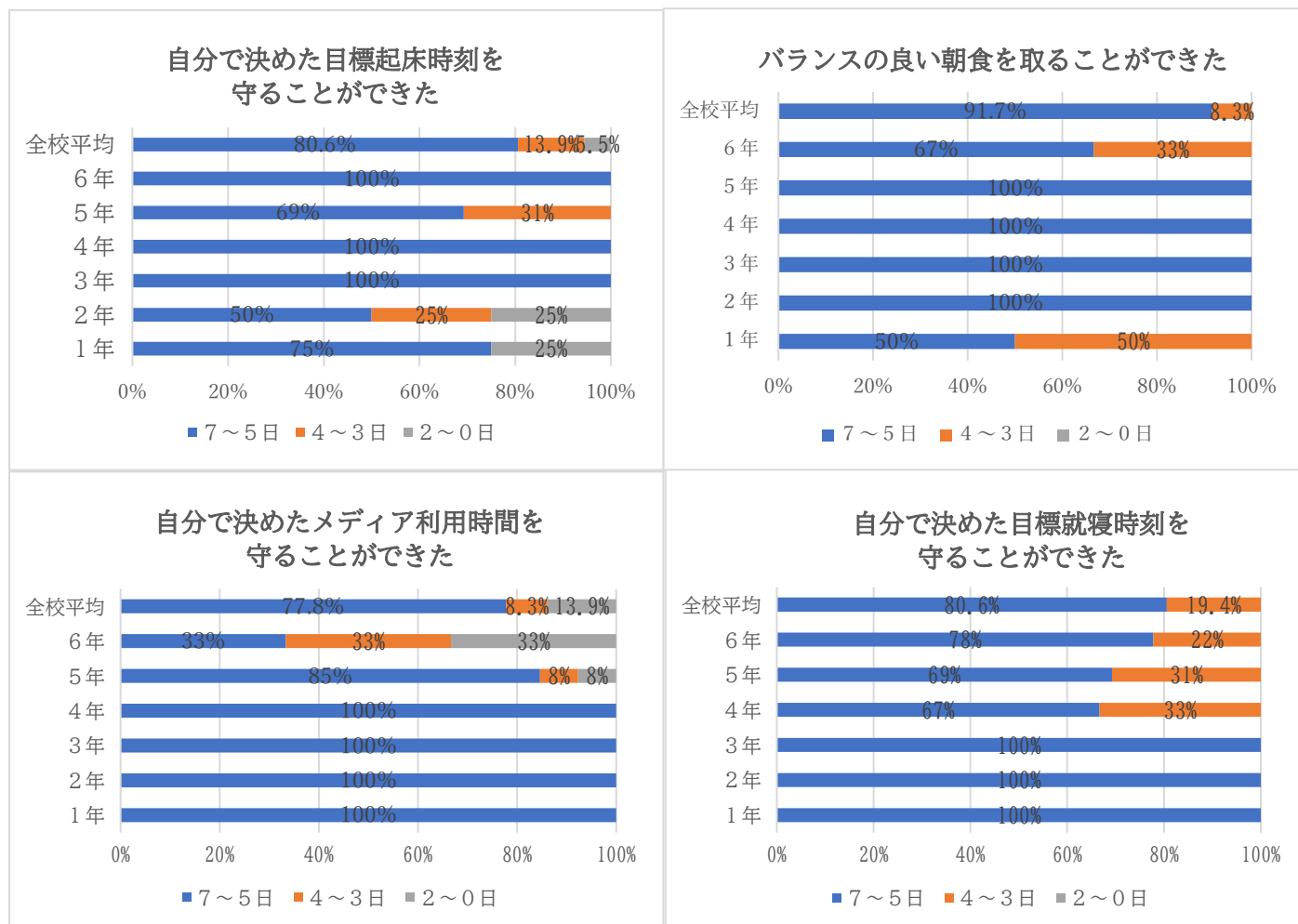
基準になっている就寝時刻と起床時刻は、学校で推奨している時刻となっています。

睡眠時間は、小学生の睡眠時間は文部科学省では、**9～12時間**が理想とされています。



第2回 元気いっぱいばっちり週間 結果

<第2回 元気いっぱいばっちり週間 結果> ★9月16日～9月22日 実施



- ・自分で設定した起床時刻を守ることができた割合は、1・2年生が、前回より大幅に下がりました。目標時刻を基準の時刻（6：30）より早めに設定している児童も何人かいたため、無理なく取り組めるような時刻設定ができるように指導していきます。
- ・自分で設定したメディア利用時間を5日以上守ることができた割合は、6年生が他の学年と比べて低いです。
- ・上学年になると、就寝時刻の設定が下学年より遅いにもかかわらず、設定した時刻を守ることができた割合は下学年よりも低くなっています。上学年の睡眠時間の確保が課題となっています。

長期休み後の元気いっぱいばっちり週間でしたが、いかがだったでしょうか。お子さんがよりよい生活習慣を身に付けることができるよう、今後ともご協力をお願いします。

本日、『学校と家庭で育む子どもの生活習慣』という冊子を配付しました。

「運動」「食事」「睡眠」「スクリーンタイム」についての望ましい行動などが記載してあります。ぜひお子さんとお読みください。

お子さんの心身の健康について一緒に考えていきたいと思っています。
分からないことや不安なことがありましたら、いつでもご相談ください。

七谷小学校 保健室 安倍(あんべ)

