

ほけん りんじごう
保健だより臨時号

すいみん ひと いっしょ かんが
睡眠について、おうちの人と一緒に考えよう！

今年度のアクションプラン（命）の目標は「自分で決めた睡眠時間を確保する児童が80%以上」です。子供たちは1学期の間、毎日タブレット端末に目標時刻が守れたかどうかを入力しました。その結果は以下の表のとおりです。この結果を分析したところ、曜日によって就寝時刻が違いため、目標時刻の設定が難しい等の課題が分かりました。また、「できない」と入力している児童が固定化していることが分かりました。

そこで、2学期は改めて、1人ひとりに合わせて曜日ごとに目標時刻を設定したり、家族と相談をして自分の目標時刻を見直したりして、目標時刻を再設定したいと考えています。

<タブレット入力結果>

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全体
タブレット入力達成率 (%)	83	78	70	70	70	69	73

就寝時刻・起床時刻の目安	
1・2年生：寝る時刻	9時まで 起きる時刻 6時
3・4年生：寝る時刻	9時30分まで 起きる時刻 6時
5・6年生：寝る時刻	10時まで 起きる時刻 6時

習い事やスポーツ少年団の活動、家庭環境などにより、子供によって現状はさまざまです。ぜひ、1学期を振り返り、おうちの方と一緒に目標時刻を話し合っ決めて取り組みましょう。

ぼく・わたしは

寝る時刻 _____ までに寝ます。

※ 曜日によって目標時刻の変更可能です。

起きる時刻 _____ に起きます。

☆家の中の見える場所にはっておきましょう。