

睡眠カード配付しました

今年度2回目の睡眠調査を行います。

本日睡眠カードを配布しました。1回目の調査と同じように、お子さんと一緒に就寝時刻を決めて、お家の方と一緒に取り組んでいただけたらと思います。ご協力よろしくお願いします。

睡眠には、次のような大切な働きもあります。

- ①脳と心身の疲れを取り除くこと
- ②ストレスを取り除くこと
- ③今日起きた出来事を整理し、記憶に残すこと

学習したこと、運動で練習したことなど、たっぷりと眠ることで記憶が保存されます。



提出日 12月8日(月)に学級担任へ提出してください

記入の仕方

すいみんカード



何時に寝ているか記入する。

就寝時刻についてチェックしていきます。おうちの人と一緒に寝る時間を決めましょう。

おうちの人と一緒に寝る時間を決めましょう。

今、おている時刻

めざす、おる時刻

までにねる!

学年	寝る時間	すいみん時間
低学年	9時まで	9時間半以上
中学年	9時半まで	9時間以上
高学年	10時まで	8時間半以上

毎日、自分で決めた時間に寝られたか、おうちの人とチェックします。

できたら○ できなったら×

13 (金)	14 (土)	15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	〇のかず

〇の合計を書きます。

自分の反省を書きましょう。

おうちの人から感想を書いてもらいましょう。