

# 大切なすいみん

ねむる時間が短いと...

からだの調子がわるくなる

頭がいたい

気持ちが悪い

イライラする

心の調子もわるくなる

スポーツをする

すいみんは、体を休めるだけでなく、体を成長させたり、のうを休ませておぼえたことを整理する大切なはたらきがあります。  
しっかりすいみんをとって、体や心・のうを元気に成長させましょう！

日本の子どもは 世界一 すいみんぶとく

	22時以降	19時～22時	19時以前 (%)
フランス	16	78	6
ドイツ	16	48	36
イギリス	25	42	33
スウェーデン	27	47	26
日本	46.8	51.9	1.3

※日本はパンパース赤ちゃん研究所調べ(04年12月実施)、各国はP&G Pampers.comによる調査(04年3,4月実施)。日本は20～48カ月、各国は20～36カ月対象 (「しんぶん赤旗」日曜版、05年4月3日)

## ぐっすりねむるために

- ① ねる前のテレビ・ゲームはやめよう
- ② 部屋の電気を消そう
- ③ 目がさめたら 太陽の光をあびよう

画面から出る光ブルーライトがのうを目ざめさせる

## すいみんの主なはたらき①

からだののうを休ませる。

やすみたいよー

あくび

のう =

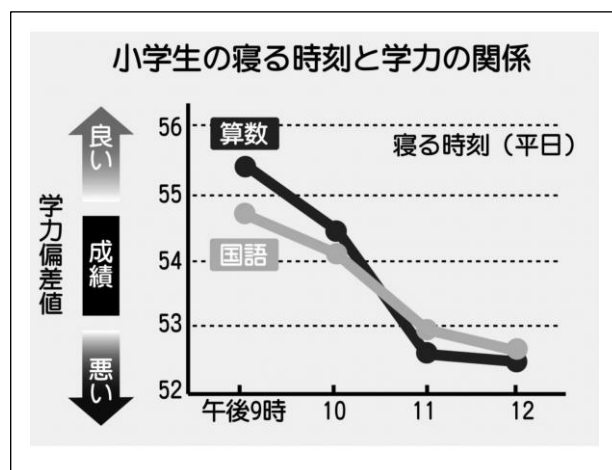
## すいみんの主なはたらき②

ほねやきんにくをせい長させる。

よる夜

## すいみんの主なはたらき③

脳を整理する



<お家の方へ>

- 兵庫県では、新型コロナウイルス感染症の新規感染者が連日1000人を超えています。本校では、感染対策を行いながら教育活動を進めています。引き続きお子様の健康管理をよろしくお願いいたします。
- お子様やご家族が体調不良の時や、前日に発熱した場合は登校を控えていただき、病院を受診してください。
- 健康観察カード、マスクの着用、清潔なハンカチ・ティッシュ、予備のマスク3枚、除菌シート、エチケット袋の持参をお願いいたします。
- コロナ禍の影響で家で過ごす時間が長くなり、子どもの視力低下が問題になっています。本校の児童も1.0未満の児童が増加しています。昨年度の携帯スマホアンケートの結果、ゲームやネットの使用時間が長く、睡眠不足の児童が多いこともわかりました。
- 10月の視力検査の時間に、目の健康と睡眠の大切さについて学習をしました。「なぜゲームを長い時間してはいけないのか」「なぜ早く寝ないといけないのか」その理由を子どもたちが理解して、自分で自分の健康を守り健やかに成長してほしいと思います。ご家庭でも、ぜひこの機会にゲームやスマホなどの使い方のルールや必要な睡眠時間などを、お子様とお話をさせていただきたいと思います。