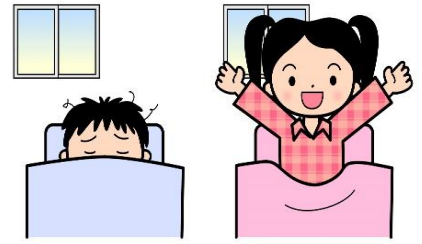
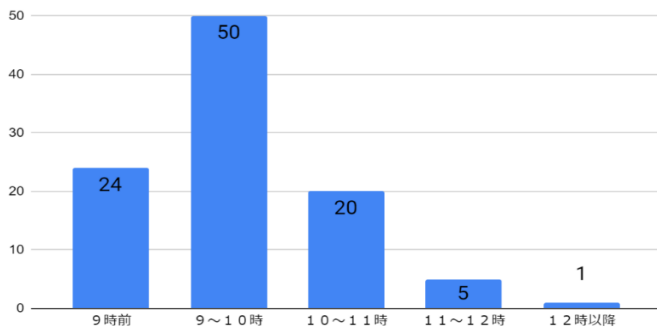


おうちの人と一緒に読んでください。

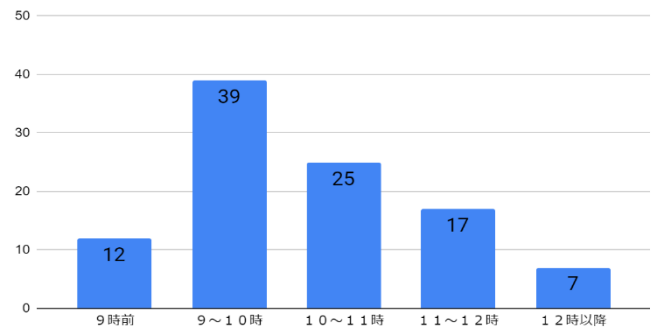
★1学期末に、生活の振り返りアンケートを行いました。自分の生活を振り返り、「清潔」について、「睡眠」について、「メディア(テレビやYouTube)」にふれる時間について、「心の健康」について聞いてみました。今回は、「睡眠」と「メディア」に関する結果をお知らせします。(実施学年3～6年、数値は全て「%」です。)



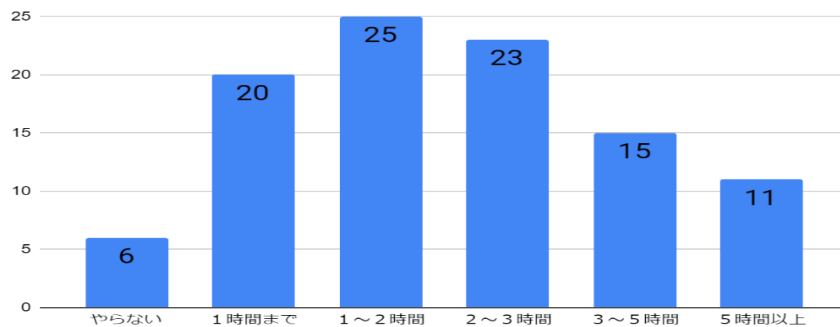
平日は何時頃に寝るか？



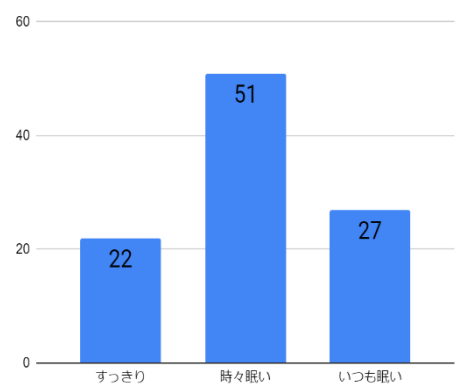
休日は何時頃に寝るか？



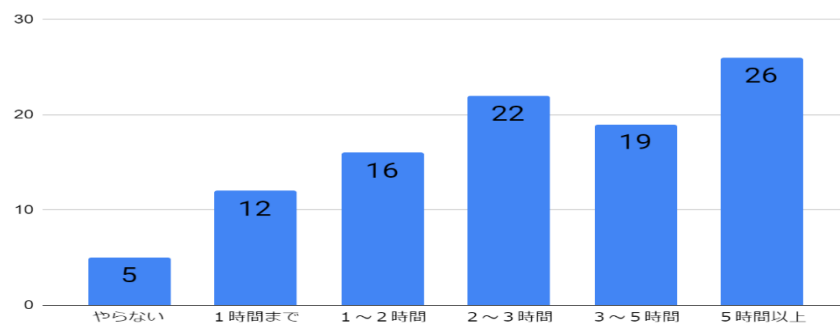
平日にメディアに触れる時間は？



朝、起きた時の気分は？



休日にメディアに触れる時間は？



★みなさんの体(頭)の中には、体内時計があり、夜になると自然に眠くなるようになっています。この時計の働きで、「体のリズム」が整っているのです。しかし、夜更かしが続くと、体内時計がずれて、朝になっても「夜」の状態が続いてしまうので、起きたくても起きられなくなってしまいます。また、睡眠不足が続くと*いつもしんどい*すぐに疲れる*勉強していてもぼーっとしてしまう*いらいら、むかむかする気持ちが続くなど、困ったことが多くなります。みなさんの中にもこんな人はいませんか？こんな症状がある人はまず、自分の「睡眠」がどうか振り返ってみてください。眠れない原因ワースト1位は、寝る前にスマホやパソコン、テレビなどを見ることだそうです。寝る直前までゲームや動画を見ている人はいませんか？よい睡眠の三条件は→量(9~10時間は寝る)、質(毎日同じ時刻に寝る、寝る前に光を浴びない)、タイミング(夜7時~朝7時の間に寝ること)です。9月は健康観察カードを使って「睡眠」を意識して生活してみましょう。

保護者のみなさまへ・・・

☆オミクロンB A 5に置き換わったことで、新型コロナウイルスの感染者は増加の一途をたどり、市内でも多くの感染者が報告されています。学校が始まると、集団生活の中で感染リスクが高くなる傾向になります。学校では、これまで同様予防対策に努めてまいります。御家庭でも以下の点に気を付けてくださいますよう、お願いいたします。

1) 登校前の注意と健康観察の強化

○毎朝の健康観察カード記入への御協力をありがとうございます。朝はお子さんの顔や状態を見ていただき、心配な状況がある場合には、無理せず登校を控えてください。また、御家族（兄弟関係含む）に熱やかぜ症状などがある場合にも、登校を控えていただきますようお願いいたします。

○マスクやハンカチは予備も含めて持たせてください。

○登下校時、熱中症のリスクがある場合には、人との距離を取ってマスクを外しても構いません。（マスクを外した時は、しゃべらないよう、御家庭でもお話しください。）

2) 登校後の対応について

○登校後、お子さんが体調不良を訴えた場合、また健康観察カードにチェックがあった場合は、すぐに御連絡いたします。早退させた方がよいと判断した場合は、速やかに迎えに来ていただきますよう、御協力をお願いします。感染状況によっては、早めに早退の判断をする場合があります。

御了承ください。



4) 家庭にお願いしたいこと

○咳エチケット、帰宅時や食事前の石けんでの手洗い、免疫力を高めるための十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事は、お子さんと共に取り組んでいただきますようお願いいたします。

○家族、同居者に濃厚接触者や検査を受ける人が出そうな場合には、速やかに学校に連絡をお願いします。また、そのような場合には登校を控え、家庭内の感染防止に努めてください。

☆発育測定を行っています（8月26日～31日まで）

身長と体重は、健康手帳に転記してお配りしますので、お子さんの成長を確認してください。

（グラフを書いて、保護者印を押して提出）

☆9月の健康観察カードについて

9月は「早寝早起き版」として、5月同様「寝た時刻、起きた時刻」を記入する欄を設けてあります。また裏面には、振り返りの欄も入れましたので、保護者の方もお子さんの生活を振り返り、一言記入していただきますようお願いいたします。（9月29日記入→30日に提出）

☆4年生対象の色覚検査について

希望申込み文書を9月12日（月）に配付します。希望される方は9月15日（木）までに担任に提出をお願いします。検査は、10月上旬に行います。結果につきましては、希望された方全員に「結果のお知らせ」を配付します。