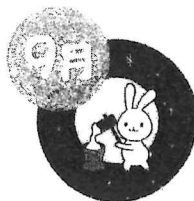


きらっと★

令和4年 9月8日
宗像市立南郷小学校
養護教諭 吉永直美



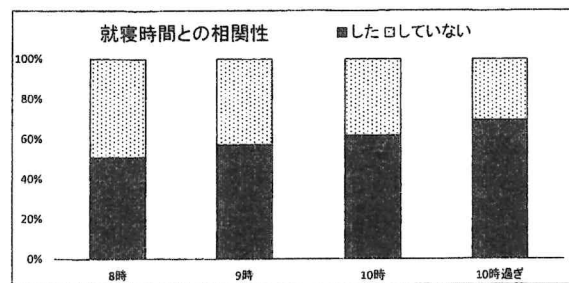
メディアと睡眠を考えよう



～生活リズムアンケートから～

2学期の始業式では、子どもたちに「すいみん」の話をしました。小学生に必要な睡眠時間は、9～11時間です。お子さんは、9時間以上の睡眠がとれていますでしょうか？

8月30日(火)～9月2日(金)の4日間、生活リズムアンケートを行いました。一部、結果をお知らせします。Q. 昨日、ゲームやタブレット等をしましたか？(1,2年生のみ)



1,2年生には、使用したかどうかを聞きました。寝る時間が遅くなるほど、ゲーム等をしている人が多くなっています。

「暑さ寒さも彼岸まで」



夏休みのときのような猛暑はなくなりましたが、まだまだ日中は、熱中症を警戒する暑さが続いています。

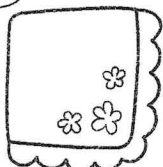
「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、その言葉の通り、20日を過ぎるころには、秋を感じるようになってほしいものです。

2学期は、運動会やセカンドスクール(5年生)、修学旅行(6年生)など、行事がたくさんあります。気温の変化も大きくなってきますので、衣服の調節を含め、体調管理に気を付けて、元気に過ごしましょう。

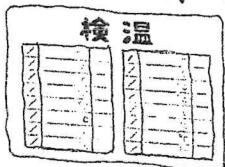
登校前に、持ち物チェックをしてみよう!

キーワードは、**は** **け** **ま** **す** **よ**

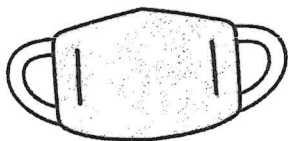
はんかち



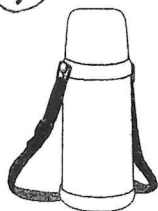
けんこうかんさつカード



ますく

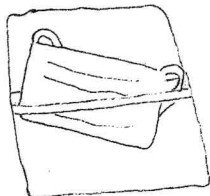


すいとう



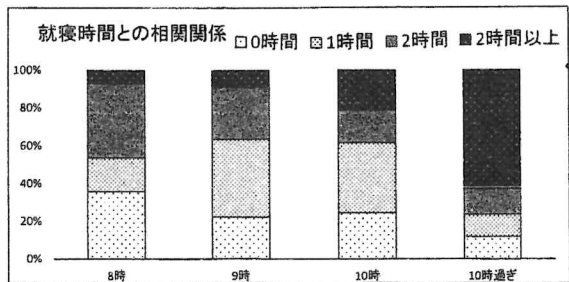
2学期も、登校前の検温やマスクの着用を引き続き、お願いします。水分も、下校時の分までたっぷり持たせてください。

よびマスク



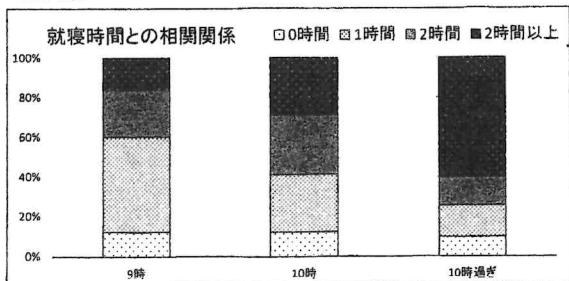
Q. 昨日、ゲームやYou Tubeを見た時間は、どれくらいですか？(3年生以上)

※3,4年生



3年生以上には、使用時間を聞きました。中学年と高学年の結果をみて、共通していることは、10時過ぎに寝ている人の半分以上が、2時間以上もゲーム等をしているということです。

※5,6年生



子どもの成長に、質のよい睡眠は欠かせません。遅くとも夜10時までには寝られるように、家庭でのルールなど、親子で話してほしいです。