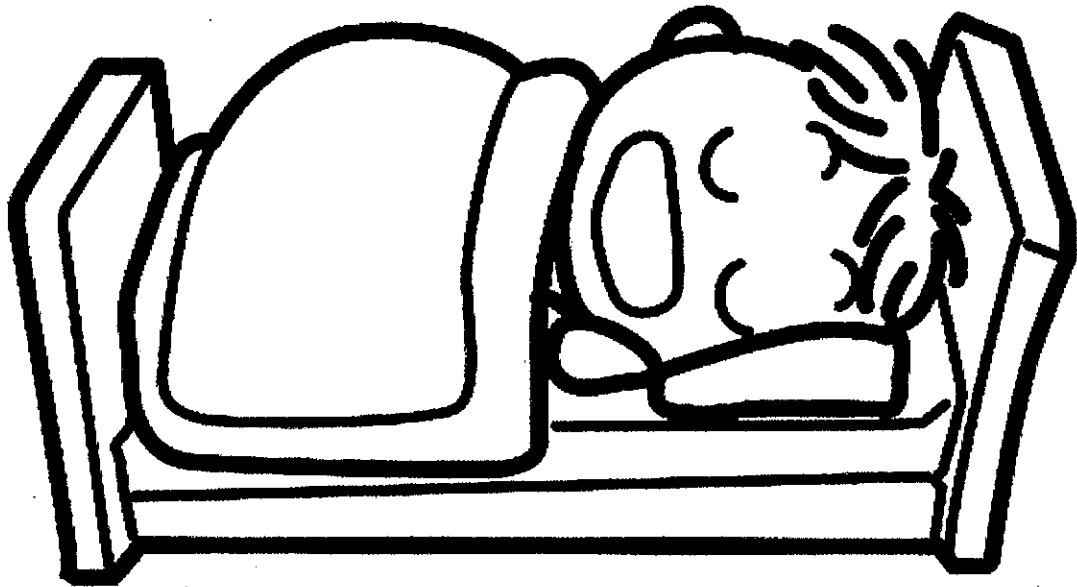
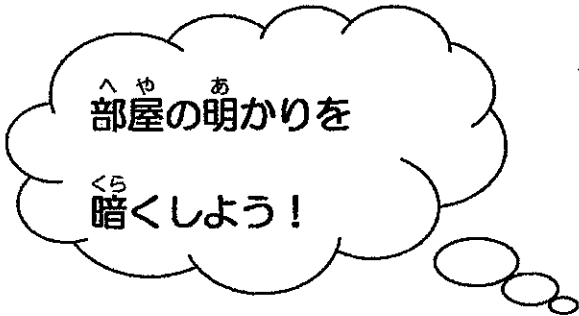


平成22年4月30日
精華町立精華台小学校

寝る子は、育つ！

ゴールデンウィークで遅くなりやすい時ですが、早寝早起きをして元気にすごしましょう



早寝早起きをして元気にすごそう!

年 組 名前



5/



5/



5/



5/



5/



5/



5/

早寝早起きをして元気にすごせた日を書いて、色をぬりましょう。1週間続けられたら、元気に保健室に持ってきてください。(寝る時刻と起きる時刻はおうちのひとと相談して決めましょう)

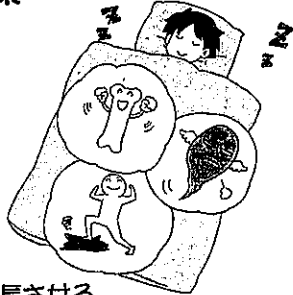
すいみん チェック!

○が2つよりたくさんある人は、ねる時間がたりないかもしれないよ。

あなたのすいみんは、じゅうぶんですか?

1. 朝起きたとき、なんとなくねむいし、すっきりしない
2. 朝ごはんを食べる気がしない
3. なんだか元気がでない
4. 朝、家の人に起こしてもらわないと起きられない
5. 朝食を食べる時間がなかなかない
6. 授業中、よくあくびをする
7. なんだかイライラする

○すいみんの効果



- ・からだを成長させる
- ・からだの疲れをとる
- ・病気に負けない力をつける



- ・勉強ができるようになる
- ・いやなことを忘れることができる

朝

体内時計をリセット

- ・毎朝同じ時間に起きる
- ・目がさめたら、すぐ明るい日ざしをあびる

昼

しっかり、からだと脳を動かす

- ・からだを動かして体温を上げておく
- ・できるだけ日ざしをあびる

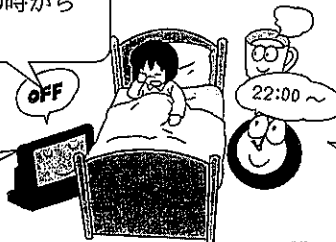
○気持ちよく眠るためのポイント

ねるタイミングをのがさない

- ・成長ホルモンの働きが活発なすいみんのゴールデンタイムは、夜10時から午前2時までの間

ねる前にリラックスする

- ・お風呂に入る
- ・ホットミルクを飲む



ねむりにむけて準備する

- ・部屋を明るくする
- ・強い光や音をさける
- ・脳を刺激しない
(テレビ、ゲーム、携帯、メール、パソコン)

すいみん時間のだいたいの目安

5~6歳	…11時間	11~12歳	…9.5時間
7~8歳	…10.5時間	13~15歳	…9時間
9~10歳	…10時間		

保護者の皆様へ

新学期が始まって1ヵ月がたち、新しい環境でがんばってきた子どもたちや保護者の皆様にとって、5月の連休は、疲れをとり、元気を取りもどす絶好の機会です。

お出かけされる方も多いと思いますが、余裕のある日程で、連休明けお子様が元気に登校できますよう、よろしくご配慮をお願いします。

5月の予定

尿検査 (二次)

5月 6日 (木): 対象者

眼科検診

5月10日 (月): わかば・5年・6-1 11日 (火): 1年・6-2

18日 (火): 3年・6-3 20日 (木): 2年・6-4 24日 (月): 4年・6-5

視力検査

5月17日 (月): 6年 18日 (火): 4年 20日 (木): 3年

24日 (月): 2年 25日 (火): 1年 28日 (金): 5年

耳鼻科検診

5月19日 (水): 2・5・6年

水泳前検診 (希望者のみ)

5月25日 (火)

