

ほけんだより



令和7年6月6日
柏崎市立鯨波小学校

もうすぐ梅雨が近づいてきています。気温や湿度が上がり、気圧も変化することで、自律神経が乱れやすくなります。頭が痛くなったり、便秘になりやすかったりと体調に変化が現れます。規則正しい生活をして梅雨も元気にすごせるようにしましょう。

元気アップ週間（6月24日～6月30日）を行います。

元気アップ週間は、「自分の生活習慣を振り返り、より良い生活リズムを身に付けられるように、具体的なめあてを立ててチャレンジしよう」という取組です。

家庭学習強調週間で使用するカードの裏面に元気アップカードがついています。お子さんと一緒に取り組んでいただき、毎日確認しながら声かけや励ましなど、ご協力をよろしくお願いいたします。

～三中校区の共通目標～

＊望ましい起床時刻 午前6時30分まで

＊望ましい就寝時刻 低学年：午後9時まで 中学年：午後9時30分まで 高学年：午後10時まで

＜取組のながれ＞

- ① 目標確認：お家の方に目標を確認していただき、サインをもらいます。
- ② 元気アップ週間：6月24日（火）～6月30日（月）
- ③ ふりかえり：7月2日（水）までに振り返りを記入し、学校に提出をお願いします。

保護者の皆様から一言コメントの記入をお願いいたします。

＜ご家庭で取り組んでいただきたい項目＞

○早 寝	各学年の時間
○早 起 き	6 時 30 分
○朝ごはん	毎日食べる
○はみがき	1 日 3 回
○メディア	2 時間以内
○学 習	学年×10 分

ポイント

鯨波小学校はどの学年も「早寝」と「早起き」の達成率が低くなっています。夜早く寝ることで体の長子が整い、朝起きるときにすっきりとし、朝ごはんや準備をしっかりと行うことができます。夜は習い事もあり忙しいと思いますが、早く布団に入れるよう声掛けをお願いします。

元気アップ週間では毎日お家の方にお子さんの様子をチェックしていただき、家族全体で取り組んでいただきたいです。ご協力よろしくお願いいたします。



睡眠の大切さについて

世界で一番寝不足なのは!?

世界睡眠時間ランキング

1 南アフリカ 9時間13分

2 中国 9時間02分

3 アメリカ 8時間51分

最下位 日本 7時間22分



左の図を見てください。「世界睡眠時間ランキング」では、なんと日本は最下位になっています。1位との差は1時間51分であり、約2時間もの差がありますね。

小学生は9～12時間くらい睡眠をとるように勧められています。みなさんは昨夜、何時間眠りましたか。ぜひ、南アフリカの睡眠時間を目指してチャレンジしてみましょう。

左の図は保健室前にも掲示しています。お子さんが知っているか、ぜひクイズを出してみてください。

※出典：OECD 発表の2021年データより



6月25日からプールが始まります。

6月の後半からプールの授業が始まります。水着や帽子などの道具がしっかりとあるか、サイズはあっているかお子さんと一緒にご確認をお願いいたします。

また、プール授業の期間中は健康観察アプリ（LEBER）を使用し、朝の健康観察を実施します。体温や体調などを入力いただきますのでご協力をお願いいたします。詳しくは別紙に記載しています。よろしくお願いいたします。

プール学習を安全に楽しむための注意

体調をしっかりと確認



少しでも具合が悪いときは無理をしない

プール前後にシャワー



プール熱の予防にもなるのでしっかりあびる

ていねいな準備運動



血液の流れがよくなり心臓への負担も軽くなる

水の中でふざけない



プールサイドを走ったり飛び込んだりもNG