

# ほけんだより NO.10



令和7年1月8日

練馬区立旭町小学校



1・2ねんせいはおうちのひとと いっしょに よみましょう。

保護者の皆様へ

1/9(木)~1/14(火)

ふゆのはっぴ~貯金が始まります。

計画的にすごそう!



ふゆもげんきにすごそう! はっぴ~ちょきん

① 起床時間、就寝時間は習い事などを考慮し、お子様と相談して記入してください。

こうもく	もくひょう
ねるじこく	じ ふんごろ
おきるじこく	じ ふんごろ

ねん くみ ぼん なまえ

●はひとつで、1はび  
●はふたつで、1はび

ぜんぶで

はっぴ

	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	よこのごうけい
☒ たっせいでできなかった...	○						● ( ) ● ( ) ● ( )
けさ おきたじこく ● もくひょうたっせい ● もくひょうとのずれが1じかん以内 ☒ たっせいでできなかった...	○						● ( ) ● ( ) ● ( )
ねおきのようす ● すつきりげんき ● ふつう ☒ ねむい、だるい、むり。	○	○	○	○	○	○	● ( ) ● ( ) ● ( )
あさごはん ● しっかりたべた ● ひとくちはたべた ☒ たべられなかったよ	○	○	○	○	○	○	● ( ) ● ( ) ● ( )
うんどうのじかん ● どんなあそびやうんどうをしたか Iはびゲット!(ならいごとでもよい) ☒ へやでダラダラしていた							● ( ) ● ( )
あいさつ ● げんきよく、みんなとあいさつできた ● おうちのひととはあいさつした ☒ たっせいでできなかった...	○	○	○	○	○	○	● ( ) ● ( ) ● ( )

② 一日の生活を3段階で評価します。

③ 6日間終了後、●の数をかぞえます。

がんばったこと、これからがんばろうとおもったことをかきましょう。

おうちの方からひとこと

④ 「がんばったこと」、「おうちの方からひとこと」を記入し、提出します。ご家庭で工夫されたことがありましたら、ぜひ教えてください。

★ 1年生は毎日家庭にカードを持ち帰りますので、一緒にふりかえりをお願いします。翌日、担任が目を通しますので、カードをランドセルに入れて持たせてください。

★ 2年生以上は、平日は学校で自己チェックをします。10日(金)にカードを持ち帰り、休日は家庭でチェックします。忘れないよう声をかけてあげてください。自分から生活リズムを意識し行動できるようになることをねらいとしています。ご協力よろしくお願いします。

**1月15日(水) 全員提出です。**

児童のみなさんへ

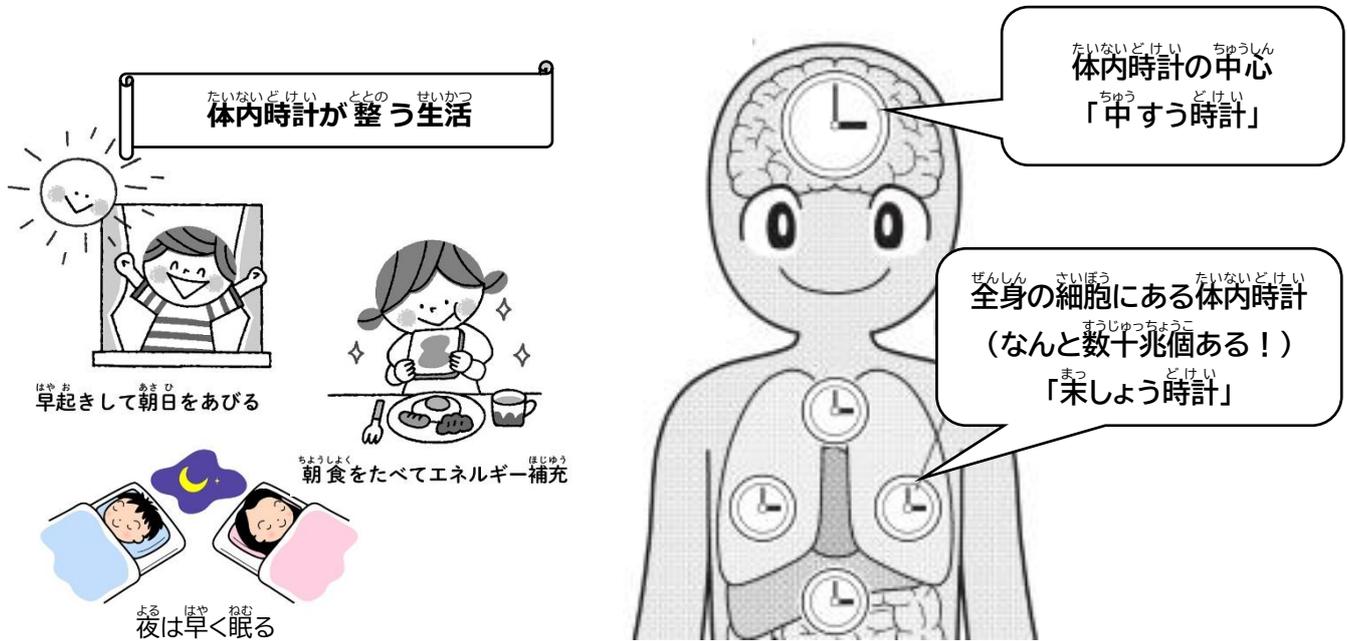
# 「体内時計」ってなんだろう？



時計がくるうと、約束の時間が分からなくなったり、行動するのがおそくなったりして困りますね。

実は、みなさんのからだの中にも「体内時計」という時計があります。自覚まし時計がなくても、朝に自然と目がさめて、夜に眠くなるのは、体内時計が合図を出しているからです。体内時計がくるうと、学校にいる間ねむくて具合が悪くなったり、夜はなかなか眠れなくなったりします。

体内時計がきちんと働くためには、朝は早起きして太陽の光をあび、昼間は体を動かし、夜は早く眠るという生活習慣、つまり生活リズムを整えることが重要です。



## 夜に強い光を浴びると……

体内時計は、目から入った光で、時刻を判断・調整します。そのため、夜にスマートフォンなどのメディア機器から出る強い光を浴びると、体内時計がまだ夕方だと誤解してしまい、体内時計がずれてしまいます。体内時計がずれると、夜に体がねむる準備をしなくなってしまう、ねむれなくなったり、そのえいきょうで、生活リズムが乱れて、体調をくずしたりすることもあります。

