

はつらつ



香川大学教育学部附属坂出小学校

令和6年 新しい年が始まります！来年もよろしくお願ひいたします。

新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。「今年(ことし)は〇〇をがんばろう！」と目標(もくひょう)を達成(たっせい)するために、まず早寝(はやね)・早起(はやお)きを行(おこな)って元氣(げんき)な体(からだ)をつくりましょ。新しい一歩(いっぽ)の始まり(はじめ)です。

1月の予定

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 入試一日目 | 7 入試二日目 |
| 8 | 9 始業式 11:15 下校 | 10 給食開始 <u>藤澤 SSW 来校(午後)</u> | 11 委員会⑥ | 12 入試予備日のため、給食なし 11:15 下校 | 13 中学校入試(6年) 入試二日目(予備日) | 14 |
| 15 | 16 全校朝会 お話ママーズ(昼休み) | 17 | 18 クラブ⑥ <u>藤澤 SSW 来校(午前)</u> | 19 <u>嶋田 SC 来校(午後)</u> | 20 | 21 |
| 22 | 23 全校朝会 | 24 移動図書 | 25 クラブ⑥ <u>藤澤 SSW 来校(午前)</u> | 26 <u>入江 SC・橋本 SC 来校(午後)</u> | 27 | 28 |
| 29 | 30 全校朝会 | 31 | | | | |

2月の行事予定

1日(木)研修のため 13:00 下校 9日(金)授業参観 14:00～(一斉下校)
 13日(水)～15日(金)幼稚園青組小学校体験 19日(月)5年生まとめテスト
 20日(火)地区別児童会(15:20 下校) 27日(火)火災想定避難訓練

2月の SC・SSW 来校予定日

入江 SC 7日(水)午後 13日(火)午後
 嶋田 SC 9日(金)午後
 橋本 SC 16日(金)午後
 藤澤 SSW 1日(金)午前 9日(金)午前 14日(水)一日



申し込みは担任または保健室(46-5204)まで

すいみんふさい 睡眠負債ってなに？

すこ すすか
少し難しいですが、一般的に負債とは返さなければいけないマイナスの財産のことをさします。
すいみんふさい まいにち すいみんふそく ふさい しょうたい しゅうちゅうりょく ちゅういりょく ていか
睡眠負債は、毎日のわずかな睡眠不足が負債のようにたまった状態で、集中力や注意力の低下、イライラなどの心や体の不調を生じさせるおそれがあると指摘されています。最近では子どもたちの睡眠負債が社会的にも問題になっています。

すいみんふさい えいきょう たと 睡眠負債の影響！例えば…



にっちゅう おむけ
日中に眠気がしたい
ぼーっとしたいする



ささいなこと
でイライラする



ひまん
肥満になりやすくなる



めんえきりょく ていか
免疫力の低下

こんなことしていませんか？睡眠負債が増える睡眠習慣！

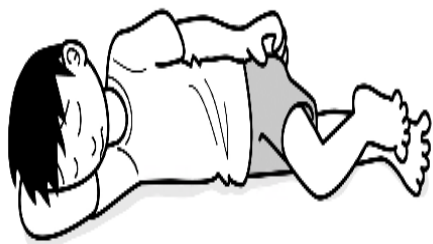


へいじつ すいみんふそく おびや しょうまつ あさおそ ひるま
平日の睡眠不足を補うため、週末の朝遅く、または昼間まで寝る

「寝だめ」という言葉を耳にしたことはありませんか？時間のある休日などに長時間寝て、睡眠を蓄えておくことですが、寝だめにはあまり意味がないといわれています。また、時差ボケと同じような症状(日中の眠気・体のだるさ・体調不良)を起こす場合もあります。普段から睡眠時間を確保しておいて十分な睡眠をとることが重要です。



にっちゅう なが じかん ひるね かみん
日中に長い時間、昼寝や仮眠をとる



日中に長い時間の昼寝や仮眠をしてしまうと、夜なかなか寝付けず翌日に睡眠不足を感じたり、体内時計のリズムも夜型化し、生活リズムが乱れたりするなど、悪循環になる可能性があります。



すいみん よいよい睡眠のために！

1 寝る1時間前にはスマホやゲーム機の電源をOFFにする。

寝る前にブルーライトを浴びると、眠りのパワーが小さくなり、寝つきが悪くなります。よりよい睡眠のためには、寝る前にメディア機器に触れる時間を短くしておきましょう。



2 日中によく体を動かしておく

昼間にしっかり動いておくと、ほどよく体が疲れ、眠りやすくなります。休みの日もダラダラしすぎるのではなく、メリハリをつけて生活をするようにしましょう。