



2020年(令和2年)  
10月 No.13  
福山市立鞆の浦学園  
ほけんしつ

9月

すいみん

とりくみ

# 「睡眠リズムカード」の取組から

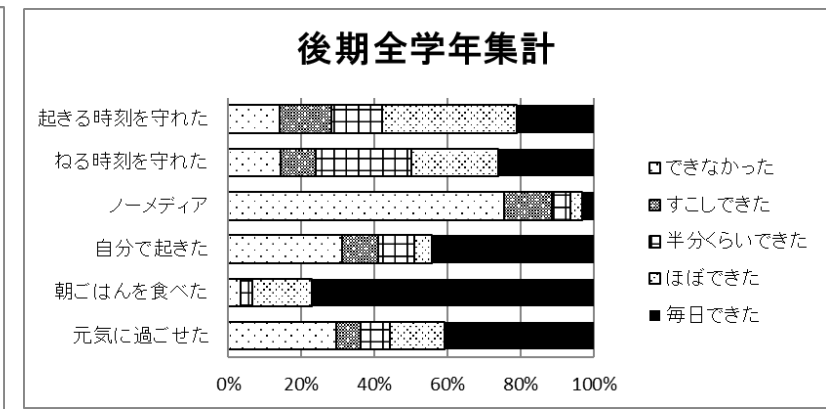
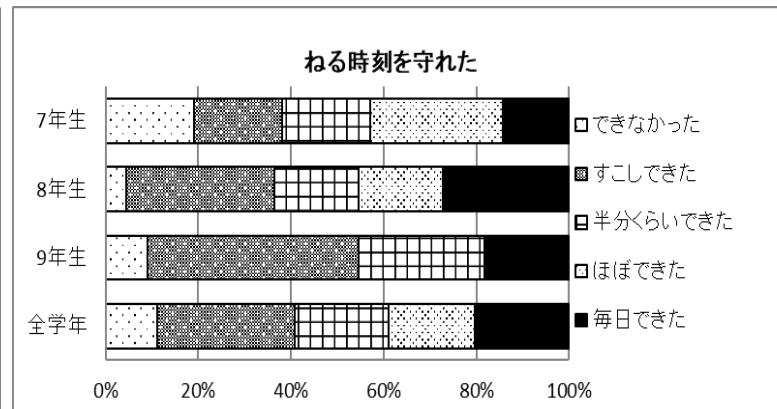
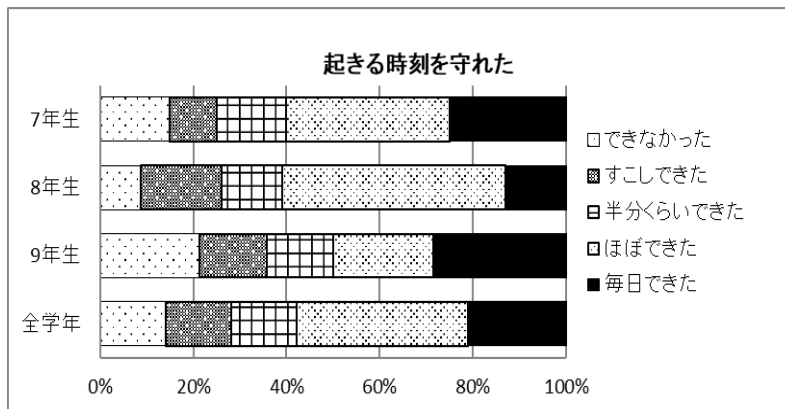
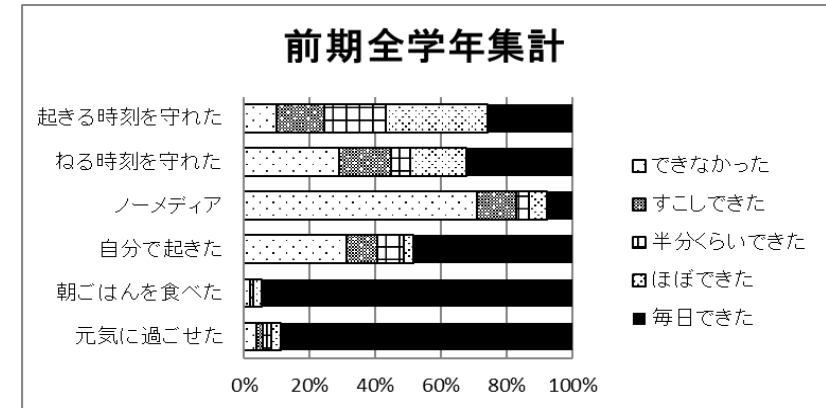
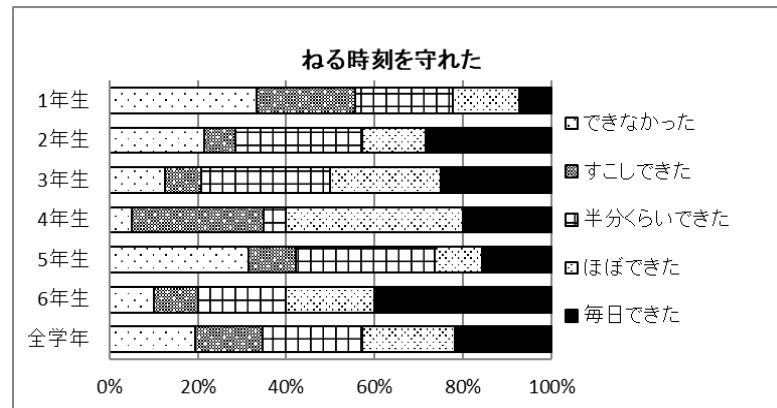
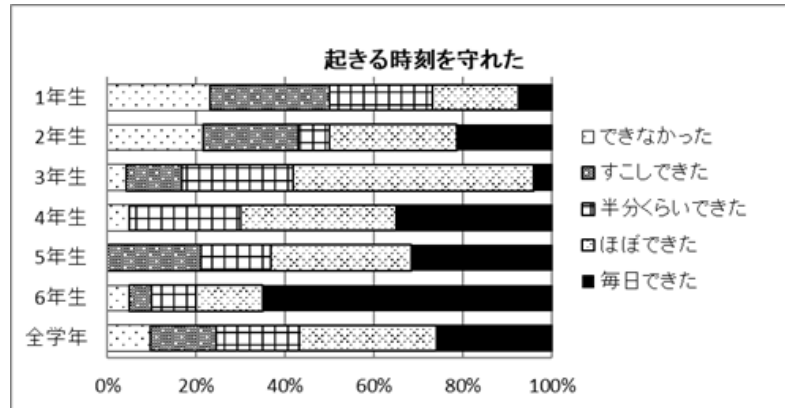


自分で決めた時刻までに、寝たり、起きたりしようと、意識して頑張っていました。保護者のみなさま、ご協力ありがとうございました☆

がくねん 学年	あきた時刻 の平均	ねた時刻の 平均
1	6:50	9:21
2	6:38	9:12
3	6:28	9:04
4	6:24	9:43
5	6:22	10:01
6	6:38	9:57
7	6:54	11:08
8	6:36	10:42
9	7:01	11:50

はやね もくひょう  
～早寝の目標～  
1・2年生…夜9時までに  
3・4年生…夜9時30分までに  
5・6年生…夜10時までに  
7・8・9年生の望ましい睡眠時間  
…8～10時間

早寝の目標をどのくらい守ることができましたか？早寝・早起きをする、一日の生活リズムが整います。脳とからだと心が元気でいられるように、十分睡眠をとりましょう！



たっぷり眠ると、  
こんなにいい事  
があるよ！

げんき かいふく  
**元気を回復する！**  
みんなが眠っている間に、つかれたところをなおして、元気にしてくれます。

せいちょう たす  
**成長を助ける！**  
みんなが眠っている間に、成長を助けてくれる「成長ホルモン」を出して、骨や筋肉にはたらきかけます。

きおくりよく たか  
**記憶力を高める！**  
学んだことや覚えたことを整理します。眠らないと、記憶が定着しにくく、正しく覚えられません。

びょうき よぼう  
**病気を予防する！**  
病気を予防するために戦う「免疫細胞」が作られることで、からだの抵抗力を強くします。