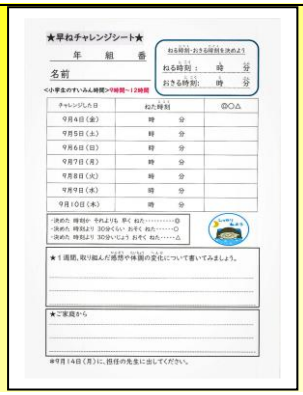
学校保健委員会だより

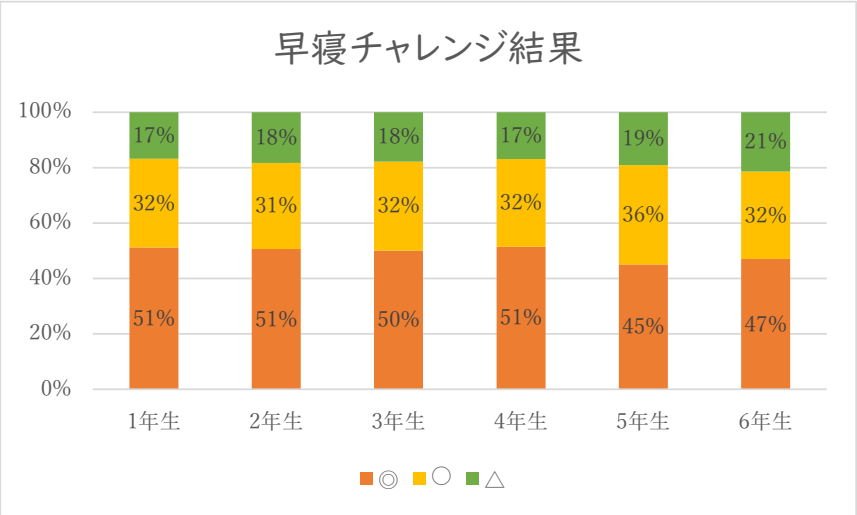
令和8年 10 月9日（金）
大村市立旭が丘小学校
保健体育部

早寝チャレンジへのご協力ありがとうございました！

9月4日（金）～10（木）に、全校で早寝チャレンジに取り組みました。ご家庭での声掛けなど、ご協力ありがとうございました。取り組みの結果は次のようになりました。



〈早寝チャレンジの結果〉



寝る時刻を 9 時～9 時半に決めていた人が多かったようです。どの学年も◎が約半数、◎と○を合わせると約 80%という結果で、決めた時刻には寝ようという意欲が感じられました。一方で、高学年だけでなく低学年や中学年でも△が20%近くあり、「寝るのが 12 時過ぎた。」「遅くなってしまった。」という反省も見られました。

〈子どもたちの感想〉

・早く寝たら早く起きれました。◎がいっぱいでうれしかったです。（1年生）
・9 時までに寝るのを頑張りたい。（1年生）
・早寝早起きができて、すごくうれしかったです。（2 年生）
・早寝早起きをしたら、いっぱい寝れました。朝も気持ちよく起きれました。（2 年生）
・早く寝ることが、こんなに大切とは知らなかった。（3年生）
・早く寝るために、夜ご飯も早く食べました。（3年生）
・早く寝たので、学校でねむくなることがなかった。これからも続けたい。（4年生）
・いつもよりちょっと早く寝ただけで、朝起きた時に元気いっぱいだった。（4年生）
・習い事があって、寝るのが遅い日があった。（5年生）
・朝早く起きることで、朝、ゆっくりする時間ができた。（5年生）
・遅く寝た日は、朝起きれなかったり頭が痛くなったりした。（6年生）
・チャレンジシートがない時も、早寝を頑張りたいです。（6年生）

「早く寝るとすっきりした。」「気持ちがよかった。」「次の日の体調がよく、元気だった。」という感想が多かったです。さらに、どの学年でも、「これからも続けたい。」という意欲的な意見が見られました。ぜひ、続けてほしいです。

〈ご家庭からひと言〉

・早く寝ると、朝すっきり起きられることを実感できたようでよかった。
・週末は遅くなりがちでした。平日は21時頃には布団に入れるようにしたいです。
・しっかり寝ると、体調や機嫌もよく過ごせました。
・習い事があると寝る時間が遅くなることが多いので、睡眠時間をもっと大事にしていきたい。
・チャレンジシートで、早寝を意識して取り組むことができました。習慣化できるように、家庭でも声を掛けていきたい。

早寝早起きを続けてほしいという感想がとても多かったです。たくさんの気づきを寄せていただき、ご家庭の睡眠に対する意識の高さを感じました。また、寝る準備に時間がかかるという声もありました。宿題、歯磨き、明日の準備など、寝る前の時間の使い方にも目を向けるとよさそうですね。



〈睡眠のすごい効果〉

・身体の疲労の回復と細胞の修復　・熱中症予防　・免疫機能を高める
・身体の発育を促す　・記憶の整理や定着　・学力や運動能力の向上
・ストレスや不安の軽減など

睡眠は身体・頭脳・精神と全てのケアを行っています

次回のチャレンジは１月です。９時間から１２時間の睡眠を毎日意識しましょう。