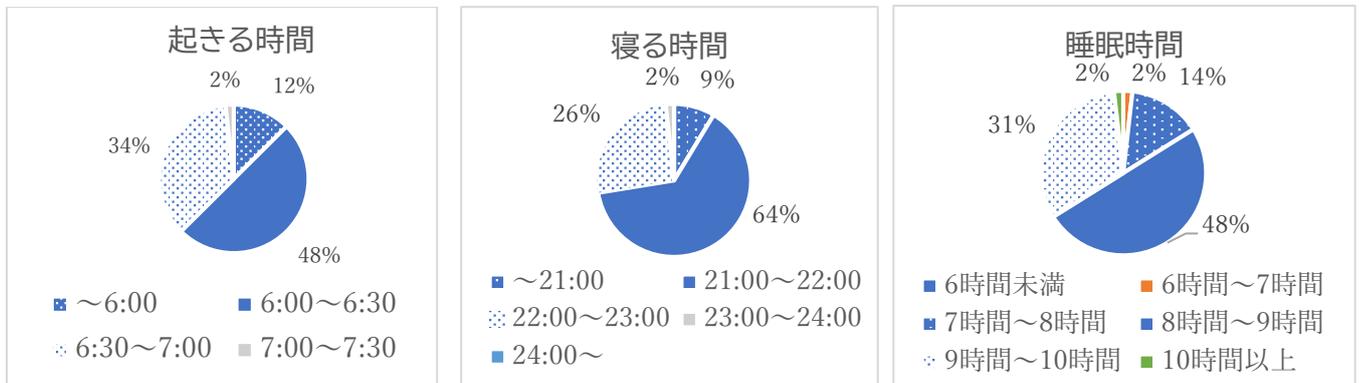


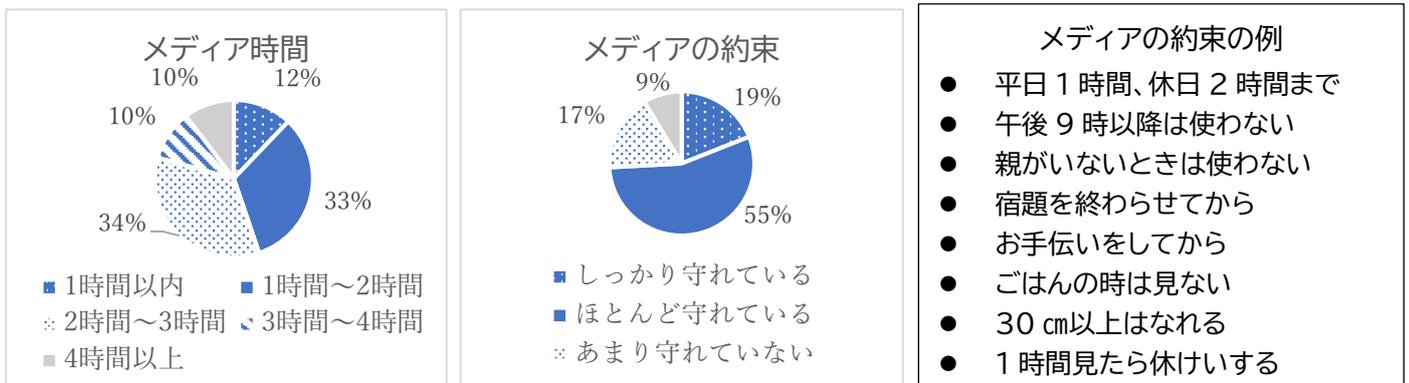


生活習慣アンケートの結果

6月28日(金)～7月5日(金)に生活習慣アンケートを実施しました。結果の一部を紹介します。



7割以上の児童が22時までには寝ています。成長や疲労回復に大切な成長ホルモンは22時～2時ころに多く分泌されるので、遅くとも22時までには眠りに入っていることが大切です。また9割以上の児童が9時間以上の睡眠を確保しています。小学生の理想の睡眠時間は9時間～12時間です。



過半数の児童がメディア機器を一日に2時間以上使っています。また、メディアの約束は7割以上の児童が守れていると回答しました。メディアの約束の例を見ると、使う時間や条件、環境を決めているご家庭が多かったです。中には「無い」、「わからない」という回答もありました。ぜひ、ご家庭でももう一度メディアの約束について話し合ってみてください。

かがねっ子パワーアップ週間について

7月16日(火)～7月21日(日)の1週間、かがねっ子パワーアップ週間を実施します。よりよい生活習慣を送るために、睡眠時間やメディアの使い方など、自分のめあてを決めて取り組みます。ご家庭での声掛けやサポートをどうぞよろしくお願いいたします。詳しくは同日配付されたカードをご確認ください。

提出日:7月22日(月)