

たい せつ
大切な すいほみん



**津田小学校
保健委員会**

こんなことは あいませんか？

ねむれない



おきられない

こんなことは あいませんか？

しょく
食よくが
ない



こんなことは あいませんか？

いねむり

あくび

ぼーっ

やる
気
が
出
な
い



こんなことは あいませんか？

すぐに
つかれる



こんなことは あいませんか？

**なんとなく
イライラする**



げんいん
原因は、

みだ
「すいみんの乱れ」

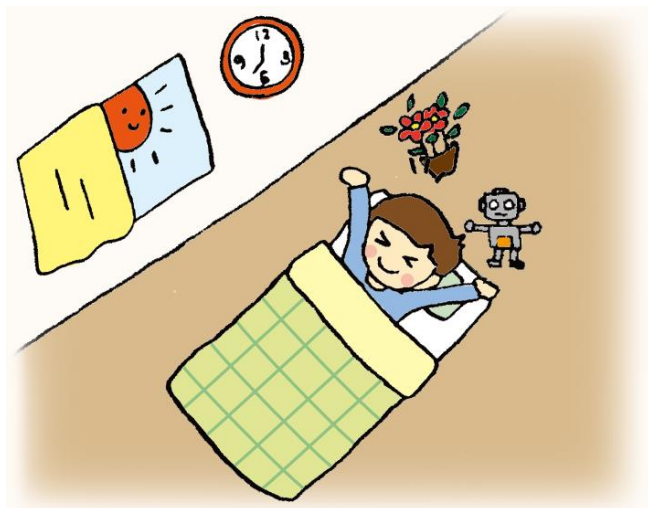
かもしれません

よ
良いすいみんって
どんなの？



よ 良いすいみん その1 タイミン

よる じ あさ じ
夜7時から朝7時までの
あいだにねる。



よ
良いすいみん その2
すいみん時間 じ かん

あさ
朝まで ぐっすり ねる。

ていがくねん

低学年は

こうがくねん

高学年は

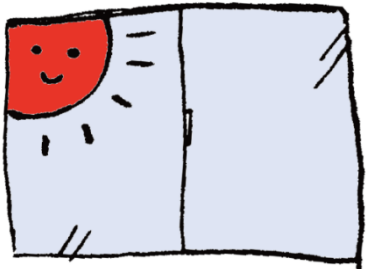
じかん

10時間

じかん

9時間

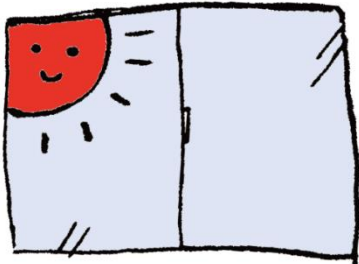
morning!!



よい 良いすいみん その3 リズム

まいにち おな じこく
毎日、同じ時刻に ねる。
まいにち おな じこく
毎日、同じ時刻に おきる。
あさ た
朝ごはんを食べる。

morning!!



はやおきの コツ

☆ ^{あさ}朝ごはんを^た食べる

☆ ^{まえ}前の^ひ日の^{よる}夜、^{はや}早く^ね寝る

☆ ^{あした}「明日の^{あさ}朝、^じ○時^おに起きるぞ」

^{けつ}決^い意^すする

^{あさ}朝^{ひかり}の光をあびよう



はやねの コツ

☆ ^{にち}1日のスケジュールを^き決める

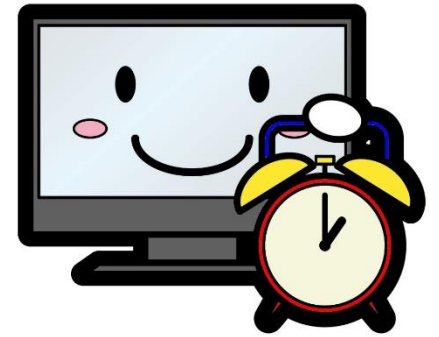
☆ ^ね寝る時刻を^き決める

☆ ^{はや}早く^{しゅくだい}宿題をする

☆ ^{はや}早くテレビ・ゲームをやめる

☆ ^{はや}早く^{でんき}電気を消して^け布団^{ふとん}に^{はい}入る

^{はや} ^ね ^{おも}
「早く寝ようと思うこと」



すいみんしらべをつけて
「せいかつリズム」を
みなおしてみましよう



もくひょう　じこく　あかせん　ひ
目標の時刻に、たてに赤線を引きます。

ね　　よう。
寝ている
せいかつ　よ
生活の様
とちゆう
※途中で
ひるね
昼寝をした
の時間をぬる。

夜中の0時

すいみ

ねん　くみ
年　組

なまえ
名前

お昼の12時

すいみん目標

ねる時刻
おきる時刻

夜中の12時

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 正午 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1月29日(火)

1月30日(水)

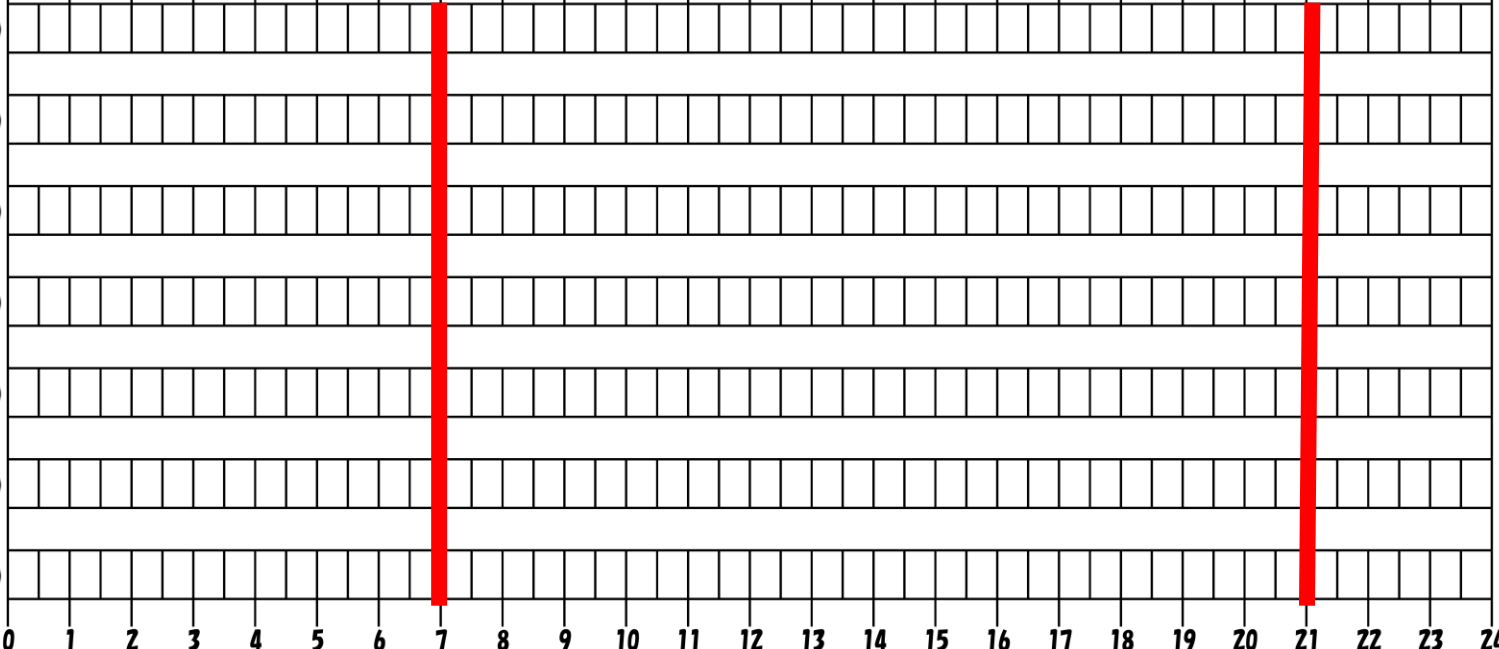
1月31日(木)

2月1日(金)

2月2日(土)

2月3日(日)

2月4日(月)



かんそつ
わたしの感想

ひと　かんそつ
おうちの人の感想

※ 2月4日（月）に持ち帰り、その日の夜の分を記入してください。また、おうちの人に感想を記入してもらい、翌日提出してください。

もくひょう じこく あかせん ひ
目標の時刻に、たてに赤線を引きます。
ね じかんたい くる ぬ
寝ている時間帯を、黒えんぴつで塗りましょう。
せいかつ ようす か こ
生活の様子を書き込んでもかまいません。
とちゅう め さ かん
※途中で目が覚めたときは、その間はぬらない。
ひるね かん
昼寝をしたら、その間をぬる。

すいみんしらべ

ねん ぐみ ばん
年 組 番

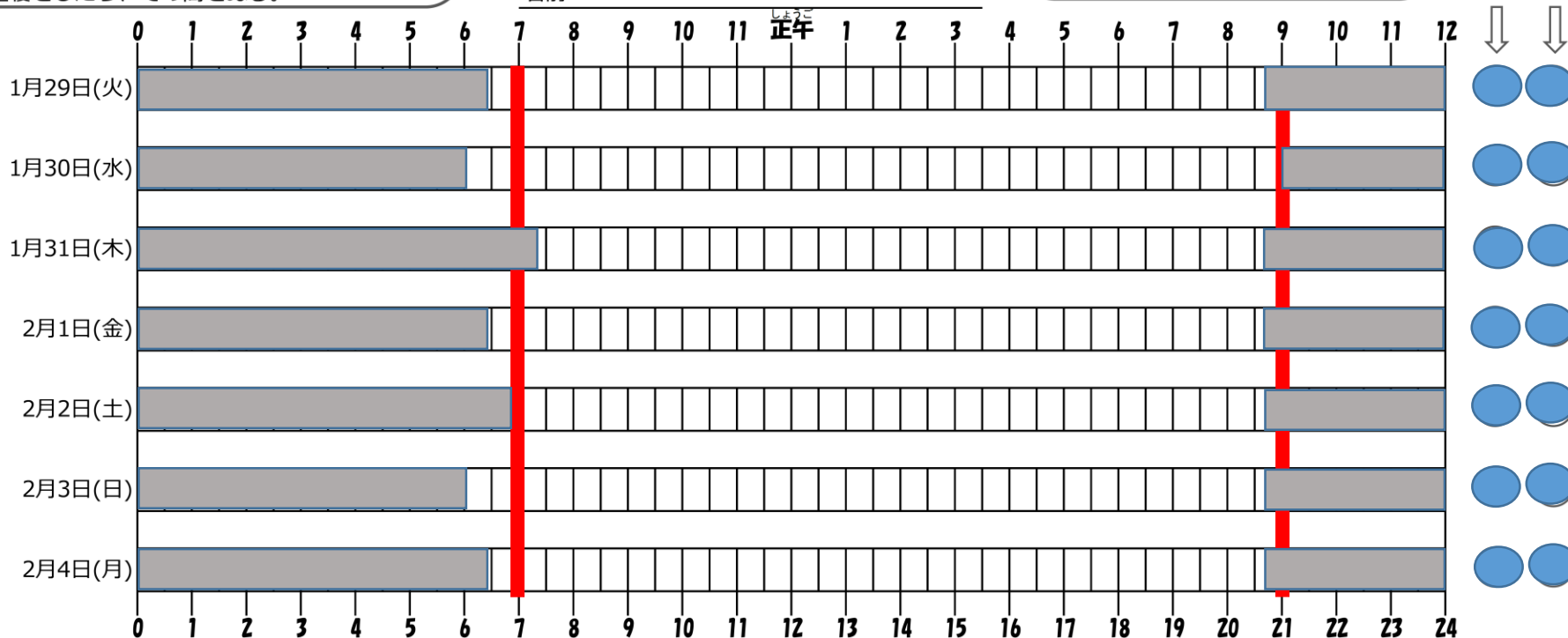
なまえ
名前

すいみん目標(低学年)

ねる時刻 じこく 9 時 00 分
おきる時刻 じこく 7 時 00 分

できたら色をぬる

朝ごはんを食べた
歯みがきをした



かんそつ
わたしの感想

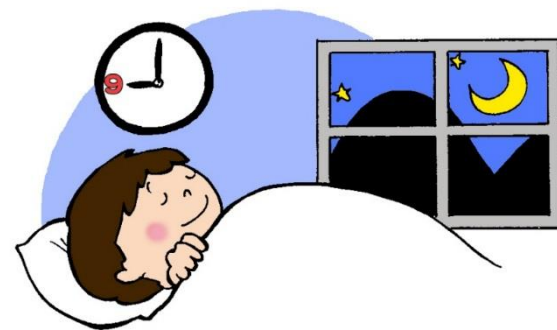
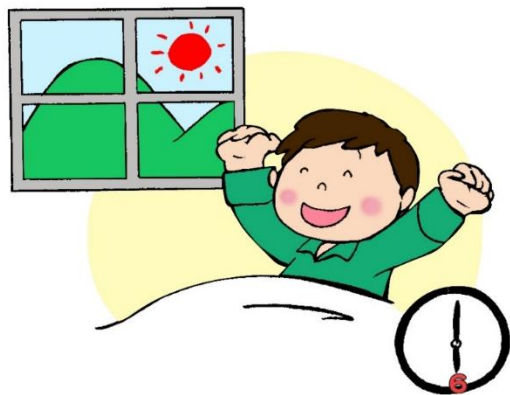
ひと かんそつ
おうちの人の感想

※ 2月4日(月)に持ち帰り、その日の夜の分を記入してください。また、おうちの人に感想を記入してもらい、翌日提出してください。

ひと かんせつ
 おうちの人感想

生活アップ週間

1月29日(火)~2月4日(月)



おわり