

小学生に必要な睡眠時間は 9～11時間です。

いつも何時頃に寝ていますか？

ずいぶん遅くまで起きている子もいるようです。成長期の小学生にはたっぷりの睡眠が必要です。特に10時から夜中の2時に熟睡していることが大切と言われています。寝る時刻が遅くなっている子は、少しでも早く寝られるよう生活を見直しましょう。

また、寝る直前までスマホを見たり、ゲームをしたりしていると脳が覚醒してしまい、眠りについてもなかなか熟睡できないのだそうです。スマホやゲームなどは就寝の30分前までには止めた方がよいようです。就寝前の過ごし方を工夫してみましょう。

はやね、早起きが
大事だね。早くねて
明日も元気に！(～o～)

学習したことは 睡眠中に脳
に記憶されるんだって。
知っていた？

よくねむると太脳のはたらきも
よくなって、集中力や、やる気も
アップするんだって！すごいね。
(～o～)

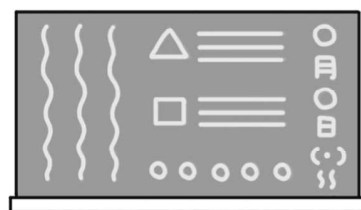
＜年齢別の必要な睡眠時間＞

年 令	必要な睡眠時間
新生児（0～3ヶ月）	14～17時間
乳児（4～11ヶ月）	12～15時間
幼児（1～2才）	11～14時間
幼児（3～5才）	10～13時間
学童期（6～13才）	9～11時間
中・高校生（14～17才）	8～10時間
大人（18～64才）	7～9時間
高齢者（65才～）	7～8時間



前髪が目にかかりそうな子がいます。目に良くないので、短く切るか、ピンで留めるようにしましょう。

黒板の字が見えにくい人は
先生に知らせてください！



頭ジラミにご注意

市内の小学校で頭ジラミの感染が見られたようです。学校や家族内で感染が広がってしまうこともありますので、お子さんの頭髮をよく見てあげてください。「疑わしい」「頭ジラミがよく分からない」などの場合は学校にご連絡ください。

＊頭ジラミについては、今年度の保健だよりNo.3（ホームページ掲載）を参考にしてください。