

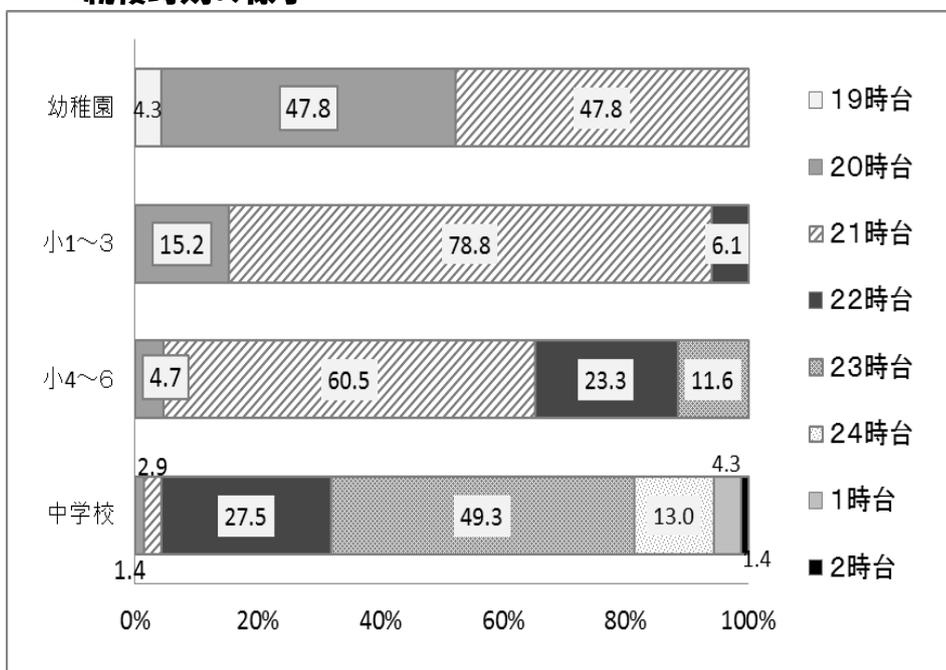
## 平成24年度の振り返りを・・・

もうすぐ、今年度も終わりを迎えようとしています。進級、進学に向け期待と不安が入り混じる時期ではないでしょうか。今年度の子どもたちの成長、健康を振り返りながら、新年度にむかって心と体の準備をしていただきたいと思います。

今年度も、子どもたちの健やかな成長のために保護者の皆様に支えていただきましたこと、心より感謝申し上げます。

## ～成長の記録より～

### <就寝時刻の様子>



幼稚園では、21時台には、全員が就寝しています。小学生では1年～6年まで、21時台に就寝する子どもが一番多くなっています。

中学生になると、急に就寝時刻が遅くなります。21時台と答える子どもは、ほとんど見られません。部活動、家庭学習、習い事等帰宅後の限られた時間を上手に使い、睡眠時間を確保することが大切になってきます。

今年度は、幼・小・中学校共通の「睡眠チェックカード」を使用し、「睡眠」を通じた生活習慣の確立に取り組んできました。お子様の様子はいかがだったでしょうか？

2回の睡眠チェックを通して、多くの子どもたちが睡眠時間を意識して取り組んでいることが分かりました。また、保護者の皆様が、子どもたちのよりよい睡眠のために取り組んでくださっている様子も知ることができました。ありがとうございました。

## 朝の光を浴びて、気持ちの良い目覚めを！

朝、起きた時に、カーテンを開けて朝の光を浴びるようにしましょう。

脳内の体内時計は、朝の光を感じることでリセットされるので、目覚めのよい朝を迎えることができます。光が入りにくい部屋の場合は、電気をつけたり、外に出たりすると良いでしょう。

春休みも、気持ちよく目覚め、充実した1日を過ごすことができるよう願っています。

