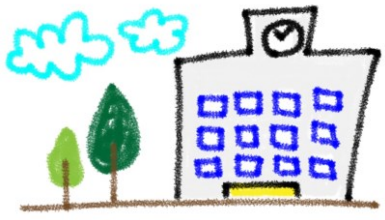
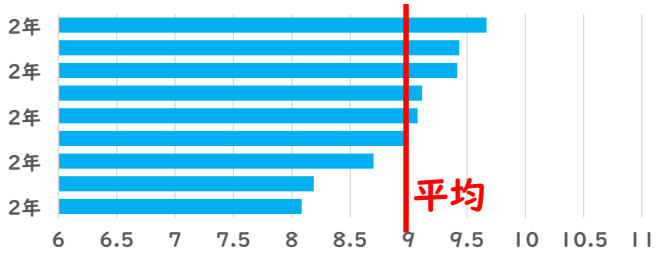
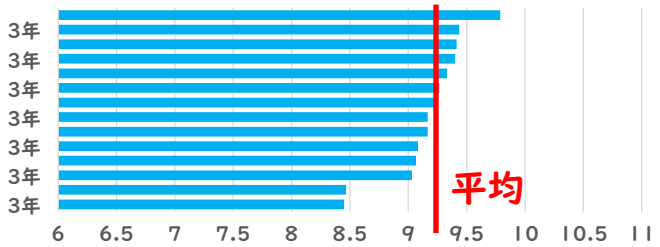
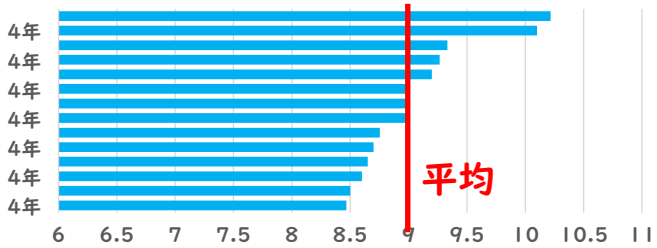
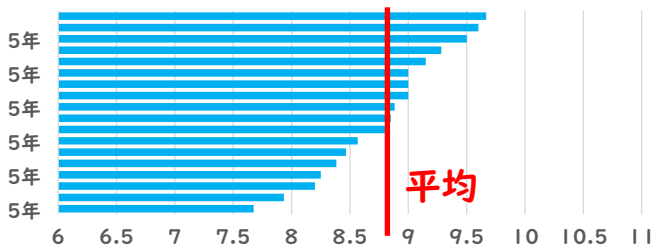
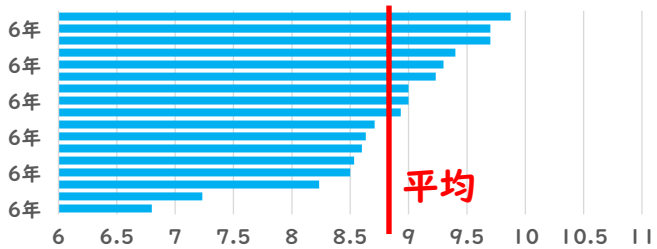
睡眠時間実績（6/1～6/5）

２年生から６年生のみなさん
保護者各位（２年生～６年生）

２０２６．６．５
野津原小学校（水田）

６月１日（月）から、『すいみんふり返りカード』による睡眠時間等の記録にご協力いただき、ありがとうございます。
６月１日（月）から、６月５日（金）までの１週間の睡眠時間を集計のうえ、簡単な分析をさせていただきましたので、お知らせします。

２年生の平均睡眠時間　８．９６時間
３年生の平均睡眠時間　９．１７時間
４年生の平均睡眠時間　９．０６時間
５年生の平均睡眠時間　８．７９時間
６年生の平均睡眠時間　８．７９時間

6/8（月）のメディア時間は、6/7（日）15時以降のメディア時間（テレビ、ゲーム、スマホ等）を記入ください

学年平均の睡眠時間と自分の睡眠時間を比べてみてください。
睡眠時間と「元気」「眠気」には相関があります。眠気なく元気に学校生活を送るためにも、引き続き、睡眠時間の確保をよろしくお願いします。