野津原小の睡眠時間（6/1～6/12）

２年生から６年生のみなさん
保護者各位（２年生～６年生）

２０２６．６．１６
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１２日（金）まで、２週間の睡眠時間を解析し、二つのグラフを作成しましたので、ご確認ください。自分が、グラフのどの位置にいるか確認して、ふり返りをしてみてください。

図１から、９時間以上の睡眠時間を確保できている児童は５４％であることがわかります。良い習慣ですので、続けてくださいね。
睡眠時間が８．５～９時間の児童は３１％です。もう３０分程早く就寝すれば、９時間となります。計画を立てて、がんばってほしいところです。
メディア時間が長くなり、２３時以降に就寝したり、７時以降に起床する児童については、元気に眠気なく学校生活が送れているか、心配です。自分の睡眠時間をきちんとふり返り、生活習慣の改善につなげてほしいと思います。
図２から、同じ学年でも睡眠時間のばらつきが大きいことがわかります。

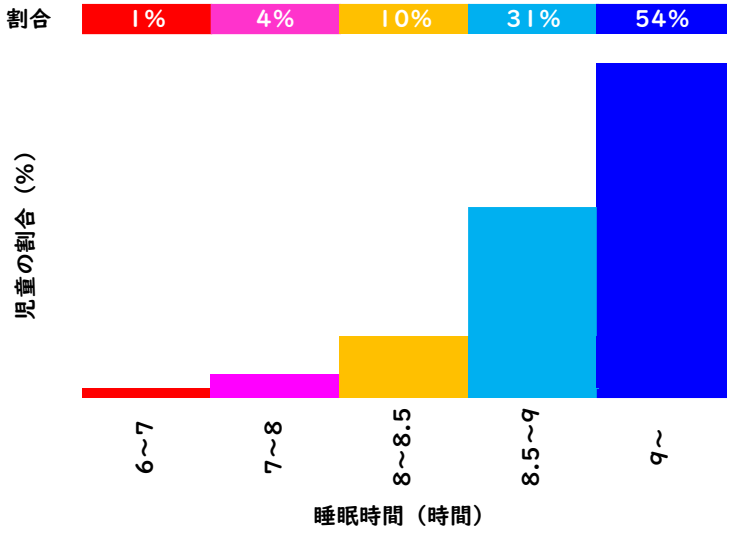

図１　睡眠時間と児童の割合

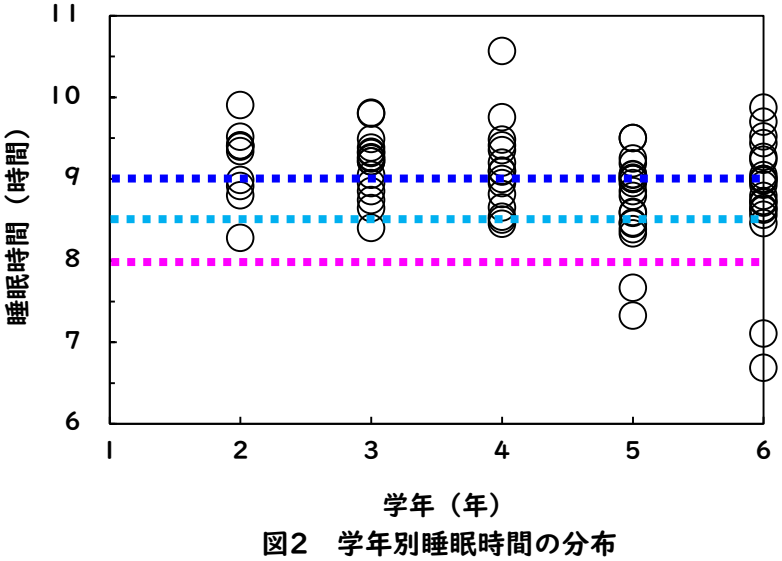

図２　学年別睡眠時間の分布