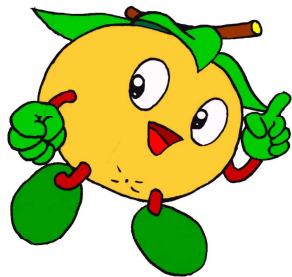


神宅小学校の子供たちをもっと元気に!!



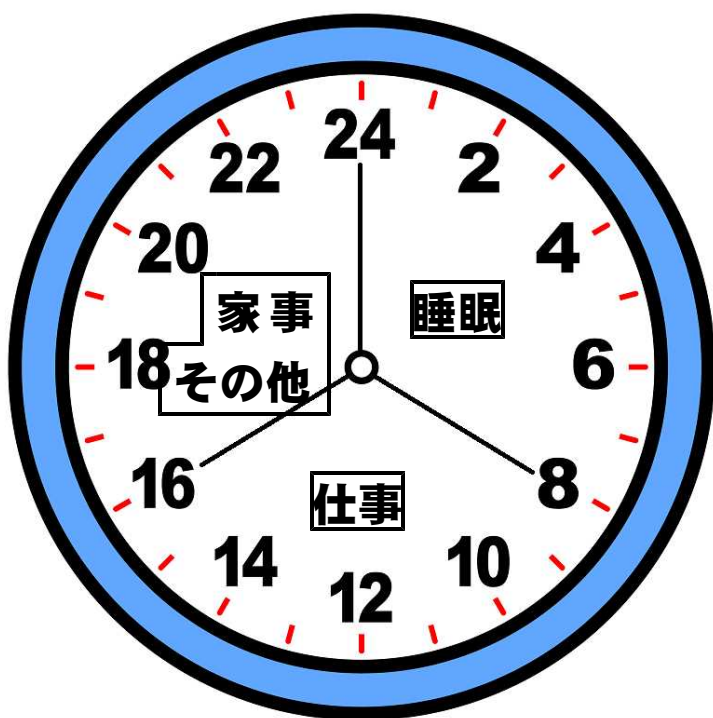
# ほけんだより 特別版

お子様といっしょにごらんください。



1日は、誰にでも平等に24時間。

大人の場合、その24時間を3等分して、**睡眠8時間、仕事8時間、家事やその他で8時間**が、心も体も健康に過ごせるひとつの目安です。

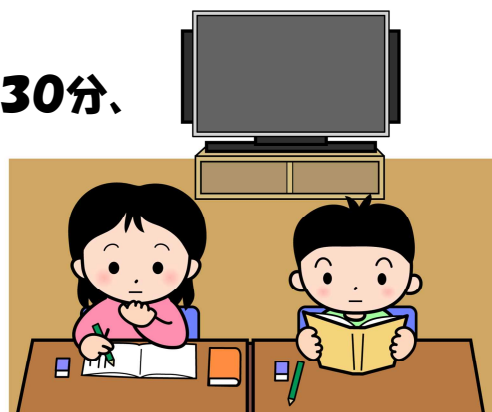
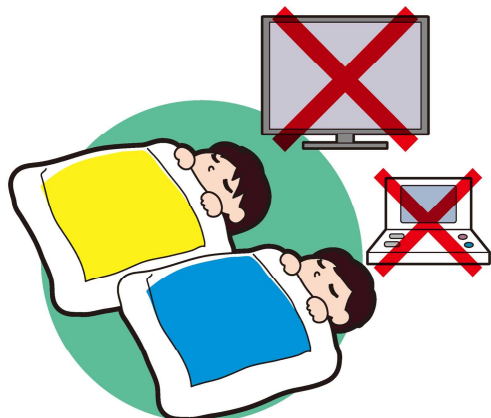


小学生では**9~11時間の睡眠**が必要なので、ご家庭で過ごす時間の使い方を調整しましょう。

**ゲームや動画**にたくさん時間を使ってしまう場合は、そんな時間をまずは**60分以上減らし、**

**家庭学習や読書に30分、**

**睡眠に30分以上、**回すようにしましょう。



夏の疲れがでやすい時期です。時間の使い方を見直して、睡眠時間を確保するようにしましょう。