



令和7年9月30日
札幌市立新陵東小学校
保健室

「グッスリーデー」の御協力 ありがとうございます！



今年度新陵東小では、年間を通して3のつく日は「グッスリーデー」とし、『**読書・睡眠・朝ごはん**』の3つの取組を行っています。4月～9月までの半年間が過ぎましたが、各家庭でのお子さんの様子はいかがでしょう？グッスリーカードを見ると子どもたちは早く寝ているようですが、御家庭では早く寝ているでしょうか？

本日、お子さんに「グッスリーカード」を持たせました！

- ★前期のお子さんの「睡眠時間・読書・朝ごはん」の記録をご覧ください。
 - ・目標の時間までに寝ることができましたか？
 - ・読書はできましたか？（スマホやゲームのやりすぎではないですか？）
 - ・朝ごはんは毎日食べましたか？
- ★グッスリーカードを見て、ぜひお子さんと一緒に**前期の生活の反省**と**後期の生活の取組**など、話し合っただけだとありがたいです。
- ★最後にグッスリーカードの**おうちの人のサイン**の欄に記入をお願いします！

Good three sleep デー
令和7年4月22日(火) 新陵東小学校 3-6年 保健室

本に読む 睡眠 朝ごはん
3のつく日は「グッスリーデー」

「グッスリーデー」が開始します！
※毎日3のつく日は「グッスリーデー」です。
※グッスリーデーの日の朝ごはんは「おうちの人」に「読書・睡眠・朝ごはん」をお願いします。
※グッスリーデーの日の夜、学校でグッスリーカードに記入します。
※9月までには、おうちの人のグッスリーカードも集めたい、サインをお願いします。

わたしの睡眠時間の目標は 時です

★グッスリーカード★

おうちの人のサイン

グッスリーカード	読書	睡眠	朝ごはん	サイン
4月22日(火)	読書時間: 15分	睡眠時間: 10時	朝ごはん: 食べた	
4月23日(水)	読書時間: 15分	睡眠時間: 10時	朝ごはん: 食べた	
4月24日(木)	読書時間: 15分	睡眠時間: 10時	朝ごはん: 食べた	
4月25日(金)	読書時間: 15分	睡眠時間: 10時	朝ごはん: 食べた	
4月26日(土)	読書時間: 15分	睡眠時間: 10時	朝ごはん: 食べた	
4月27日(日)	読書時間: 15分	睡眠時間: 10時	朝ごはん: 食べた	
4月28日(月)	読書時間: 15分	睡眠時間: 10時	朝ごはん: 食べた	
4月29日(火)	読書時間: 15分	睡眠時間: 10時	朝ごはん: 食べた	
4月30日(水)	読書時間: 15分	睡眠時間: 10時	朝ごはん: 食べた	
4月31日(木)	読書時間: 15分	睡眠時間: 10時	朝ごはん: 食べた	

後期も、グッスリーデーで「**読書・睡眠・朝ごはん**」に取り組みましょう！



グッスリーカードの返却は
10月7日(火)までに
お願いします。

4月の札幌市の身長体重の平均です

成長には個人差
がありますの
で、目安として
ご覧ください。



令和7年度 札幌市の身長体重の平均 男子4月

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	116.5	122.8	128.6	134.2	139.9	145.7
体重 (kg)	21.3	24.2	27.8	31.7	35.9	40.8



令和7年度 札幌市の身長体重の平均 女子4月

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	115.7	121.8	127.9	134.2	141.2	147.9
体重 (kg)	20.8	23.5	26.9	30.5	35.2	40.3

※先週、お子さんに健康カードをお返ししました。ご覧になりましたら **10月3日(金)まで**に学校へ戻して下さるようお願いいたします。

子どもの目を守る！

～ 眼精疲労 ～

- **画面を10分**見続けるだけで、眼精疲労になる
- **1日15分程度、外に出て太陽の光(紫外線)を浴びると**視力は下がりにくい
- **睡眠**で、目の疲れを取る(睡眠時間をたっぷりと)



学校眼科医の前田先生より

スマホ・ゲーム・タブレットな

ど、近くを見続ける子どもたちは、眼精疲労を起こしやすくなっています。眼精疲労が重なると、やがて本当の近視に進みます。また眼精疲労は近視だけでなく、頭痛や肩こり、体の不調にもつながります。

予防は、画面を見続けない、太陽の光(紫外線)を浴びる、睡眠をたっぷり取る。子どもも大人も、ぜひ意識して過ごしてください。



1年生

当日のお願い

10月3日(金)

心臓検診があります

→心電図検査をします

★ワンピースなど、上下つながった服は不向きです。上下別れた服を着せてください。

★検査当日欠席したお子さんは、冬休みに所定の医療機関に検査を受けに行きます。対象のお子さんに追ってお知らせします。

