



令和8年5月12日  
札幌市立新陵東小学校

今年で  
3年目

## 『グッスリーデー』が始まります！

明日、5月13日(水)からスタート！！

- ・毎月3の付く日は『グッスリーデー』として、通年で行います。(日程は、裏面)
- ・子どもたちは、**読書・睡眠・朝ご飯**を意識して各家庭で取り組み、グッスリーカードに記録します。
- ・**睡眠**は、お子さんの目標の時間を意識して早めに寝ます。
- ・**読書**は、低学年ではおうちの方の読み聞かせでもよいです。時間も特に決まりはありませんが、おうちでブルーライトを浴びない(画面越しではない)読書をします。
- ・グッスリーデーの日の宿題は、「**早く寝ること**」「**読書すること**」です。  
(その日は学校に提出する宿題はありません。しかし家庭で自主的に取り組む勉強を止めるものではありませんので、家庭でやりたい勉強を行っても構いません。)
- ・学校では、中休みや昼休み体育館やグラウンドで、体を動かして、良い睡眠につながるように子どもたちに働きかけます。
- ・明日、子どもたちに保健指導を行いスタートします。

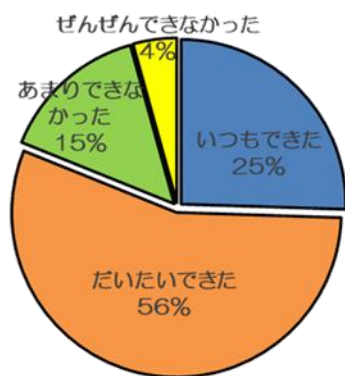
### ～睡眠による効果～

- ・睡眠は疲労回復だけではなく、子どもにとっては成長ホルモンの分泌される時間であり、心や体の発育・発達に欠かせません。
- ・しかし寝る前の電子機器利用により脳が覚醒され、質の良い睡眠が妨げられている状況があります。グッスリーデーの日は、親子で読み聞かせをしてコミュニケーションを図ったり、自分で読書をして心を落ち着けたりすることで、質の良い睡眠につながるようにします。
- ・質の良い睡眠で目覚めた朝は、**朝ご飯**をしっかり食べて、1日のエネルギーをチャージします。
- ・グッスリーデーの取組を通して、潜在的な力(学習・運動・情緒)を引き出す効果もあります。

令和7年度の取組 ～児童のアンケートより～

- すぐに眠れたり、目標があるからこそ早く寝ることを心掛けることができました！（6年）
- 体の状態もいいし、整うからいい宿題だった。毎日これでいい。よく眠れた（5年）
- 朝、布団から出られた。読書が楽しい。あまり寝られなかったけど次はがんばりたい（4年）
- 楽しかったし、グッスリーデーがなくても寝ることを意識できました。（3年）
- なんかスッキリする1日でした。本を読むようになった。（2年）
- 楽しくて面白かったです。いいと思う。（1年）

グッスリーデー達成度 R7年度



★子どもたちから、おおむね好評でした。  
 ★達成度は、できた25%、だいたいできた56%と高かったが、グッスリーカードを見ると2学期始まりから睡眠時間の乱れが多くみられた。休み明けは要注意です。  
 ★グッスリーデーの達成度が低い子は、テレビやゲーム・スマホの使用が多いです。（学年が上がるほど多い）

♡「自分で朝起きた時、お母さんに褒められてうれしかった」との感想がありました。子どもたちのよいところを褒めていくと、行動の動機付けになります！

令和8年度 グッスリーデーの日

※3のつく日。(赤字は土日祝日・緑は長期休業中)

5月	2回		13日(水)	23日(土)
6月	3回	3日(水)	13日(土)	23日(火)
7月	3回	3日(金)	13日(月)	23日(木)
8月	3回	3日(月)	13日(木)	23日(日)
9月	3回	3日(木)	13日(日)	23日(水)
10月	3回	3日(土)	13日(火)	23日(金)
11月	3回	3日(火)	13日(金)	23日(月)
12月	3回	3日(木)	13日(日)	23日(水)
1月	3回	3日(日)	13日(水)	23日(土)
2月	3回	3日(水)	13日(土)	23日(火)
3月	1回	3日(水)		

夏休み

冬休み

計 30回 (平日14回・休日11回・夏休み3回・冬休み2回)