

令和7年5月7日

睡眠の大切さ

4月30日（水）全校朝会の中で保健指導がありました。養護教諭の愛甲先生が、睡眠の大切さについてお話をしてくださいました。

日本人は、世界で最も睡眠時間が少ないことを知り、子ども達は驚いた様子でした。睡眠をとることは、健康に生活するためにとっても大事なことで分かり、生活を振り返るよい機会になりました。生活リズムを整えることは、自分の健康を守ることに繋がります。子どもの頃から規則正しい生活習慣をしつかりと身に付けて元気に過ごしましょう。

