



2022年 10月6日朝刊西部版



睡眠の大切さについて要点をまとめる児童＝磐田市下野部の豊岡北小（写真の一部を加工しています）

記事を読んで、問いに答えましょう。

①見出しの「発信」とは、どうすることですか。

( (例) (情報を) 知らせること、伝えること、送ること、広めること、など )

②児童らは睡眠の大切さを伝えるため、何について画用紙にまとめましたか。

( **睡眠の仕組みや日常の注意点** )

③保健委員の5、6年生は講話を踏まえ、「良い睡眠習慣」としてどんなことを画用紙に書き込みましたか。2つ書きましょう。

( **「寝る1時間前にメディアをやめる」** )

( **「昼寝は15分まで」** )

④記事を参考に、あなたの睡眠習慣を振り返り、良い点や改善したい点を30字～50字で書きましょう(句読点を含みます)。

(例)

**寝る前にゲームをやってすぐに眠れないので、寝る直前はゲームをやめるようにしたい。(40字)**

**寝る直前にだらだらとテレビを見ているので、寝る1時間前には見ないようにしたい。(39字)**

**寝る時刻がとても遅く、睡眠不足の日が続いていて朝起きるのがつらいので、9時までには寝るようにしたい。(50字) など**

## 睡眠の大切さ 全校に発信

### 磐田豊岡北小 保健委員要点まとめる

磐田市は4日、健康情報の発信役を担う小中学生を育成する「いわたし子健康マイスター」事業の一環で、豊岡北小(同市下野部)の保健委員に健康バツジを贈った。児童らは同日、睡眠の大切さを伝えようと、睡眠の仕組みや日常の注意点を画用紙にまとめた。

子どもを中心に家族や友人に健康の大切さが関覧できる掲示板に投稿するという。副

同校は台風15号の影響で校舎1階と体育館が浸水し、休校していた。児童や保護者、卒業生らが連日、清掃活動に取り組み、9月28日に再開した。

保健委員長の6年宮津咲空さん(12)は「北小は寝る時間が遅い子が多いと聞くので、これを機に元気な北小になってほしい」と話した。

完成後、画用紙をつなぎあわせて動画を撮影し、全児童と教職員が閲覧できる掲示板に投稿するとう。副

(磐田支局・崎山美穂)

年 組 名前

作問者: 静岡新聞NIEコーディネーター 矢沢和宏

(小学校高学年～中学校/体育、保健体育、特別活動、総合)