

桜谷小

保健室

H28.9.26

運動会が終わりました。当日は暑くなりテントで休けいする人が出て「走れるかなあ・・・」と心配をしていましたが、だれもがそれぞれに力いっぱい活動することができました。そして、みんなと力をあわせてつくり上げたすばらしい運動会でしたね。おうちの人たちの心にもみんなの気持ちが大きく伝わっていたと思いますよ。

けんこう週間をふいかえて

さて、2学期のはじめに取り組みました。おうちの人にも協力してもらいながらがんばりました。残念なことにできていなかった人が8名いましたので、その人たちは26日から1週間取り組むことになっています。

早起きがふえたよ！

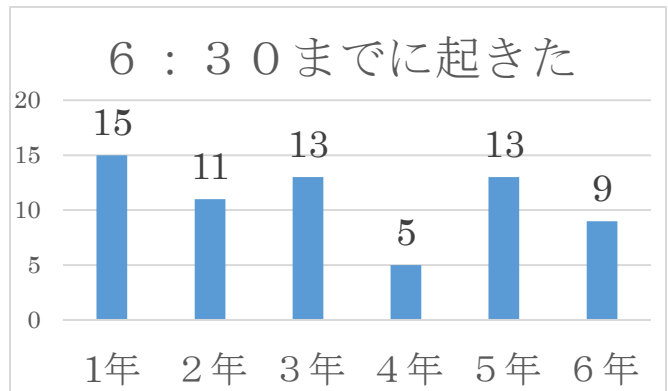
なんと1学期のときよりも早起きする人が15人も増えていたことがわかりました。(51人→66人)自分とたたかったり、おうちの人に協力してもらったりして6時半までに起きられるようになり、たいへんうれしく思いました。3年生の宇田くんは、「これからも6時半に起きたいです。」

莉央さんは「続けて起きたいです。」

2年生のゆうやくんは、「朝早くおきられるように、もうちょっと早くねたい」6年生の悠葵さんは「毎日6時半までに起きたい」とふりかえていました。

5年生では、今まで遅かった恭介くんが、「一週間6時30分に起きたから、このまま過ごしていきたいです。」と書いてありました。貴月君は、「がんばって6時半までに起きる。」と決心していたのもすごいなあと思いました。1年生のしょうごくんのおうちの人からは、「いつ

も決まった時間には、寝ていなかったけど、めあてを決めてから早起きするようになって朝ごはんがゆっくりしっかり食べられるようになりました。」また、ゆなさん



のおうちからは「前は6時半までに起きるのができなかったけど、今回は夏休みのラジオ体操の流れから起きることができて良かったです。」3年生の陸人くんのおうちの人からは、「朝おきるのが大変そうだったけど自分なりにがんばって起きようとしていて良かったです。」奈々さんのおうちからは、「ねる時間が遅くなる日が多かったのが残念だったけど遅くなっても、朝はしっかりと起きることができました。」と書いてくださっていました。そのほかの人たちも、何とかして早く起きたいと思って過ごしていました。こんなふうに早起きの輪がだんだんと広がっていくといいですね。

テレビ・ゲーム・スマホの決まりごととは？

以前からの決まり事を見直して時間をきっちりと決めるようになったおうちが多くなってきました。この決まり事も約8割の人ががんばっていました。なかなか守れなくて5日間とも×でした、という人がいました。決めた時間になったら「スイッチを切る！消す！」その勇気を少しずつ身につけられるようになってください。けじめをつける力、やりとげる力にもつながっていく大事な力です。感想には、「ゲームを全然やらなかったから、これからも続けていく。」と3年生の千穂さん。「もう少しゲームの時間を減らしたいです。」と5年生の真くん。4年生の陽翔君は、「毎日ゲームの決まり事を守りたいです。」と書いていました。

また、おうちの手伝いをして、それに使う時間が減った人もいました。咲良さんのおうちの人からは、「この1週間は、ほぼ毎日夕飯作りを手伝ってくれました。おかげでテレビを見る時間が減らせることができました。」海

登くんのおうちからは、「ゲームの時間は引き続き守ってほしいです。」1年生のかさんのおうちの人からは、「スマホの時間が守れなかった日もありましたが、自分で時間を気にして守る努力をしていくように感じました。」という感想を書いてくださっていて、がんばりを励ましてくださったおうちの人も少なくありませんでした。

このほかでは、はみがきの習慣はバッチリでした。顔をあらう習慣は7人でできていませんでした。朝食をたべていない人は2人。寝る時間が遅い人は、1年生1人、2年生5人、3年生は1人、4年生はいませんでした。5年生は6人、6年生は5人いました。

