

# ほけんだより



## ～けんこう週間のふりかえり～

9月6日までけんこう週間の取組をしました。おうちみなさんにご協力いただきありがとうございます。運動会の練習でクタクタになって寝る時間が早かった人もいたようです。

今回は、1週間がんばった結果、どうだったかを意識してふりかえってもらいました。そのふりかえりを、これからの生活に活かして、けんこうな体をめざしてもらいたいと考えています。



起きたら顔をあらったり、ねる前に歯をみがいたり、早くねるなどの生活習慣は小さい頃からの積み重ねで出来あがります。大きくなるにつれて、それまでに身につけた習慣を変えることは、だんだんと難しくなります。くずれかけている人は、これをチャンスに今から生活を見なおしていきましょう。みなさんの振り返りを紹介します。クラスやおうちで読んでくださいね。

### <前の自分とくらべて変わった！>

- 歯みがきが5分以上できた。5年 Y くん
- 前より早ね早起きができるようになった。3年 R くん
- おきるのがはやくなった。3年 S くん
- 前回のときよりも早く起きられたので、すごいと思いました。3年 H さん
  - お父さんやお母さんに、はみがきをさいそくされるまでに、はみがきをするようにがんばった。1年 S くん
  - はみがきをすすんでみがくことができた。1年 T くん
  - すこしだけ、ゲームの時間をまもれるようになった。2年 M くん
  - ほとんど、おきれるようになりました。2年 T さん
- 8時以降にゲームをやらなくなった。4年 S くん
- 前よりは早く起きられた。4年 Y さん
- 前より早く起きられるようになった。4年 Y くん
- ねるじかんが9時半に近づけた。4年 S くん





## <工夫した！ 発見した！>

○決まった時間の10時にねると6時半に起きられました。

5年Aさん

○ゲームたいさくを守ったから、お母さんと決めていた時間にねることができたのでよかった。5年Hくん

○おふろに早く入ったら、早くねれた。3年Iくん

○ゲームたいさくの時間になったらママに「8時」と言ってもらいました。3年Kさん

○ゲームのじかんをきめてするようにしたらできた。

1年Jくん

○よるはやくねると、あさはやくおきられるようになってきた。1年Kくん

○できるだけおふろに早く入ったら、ねるのが早くなった。2年Rさん

○ゲームたいさくは8時にアラームをかけるとすぐにやめられた。3年Kさん

○目ざまし時計をつかったら早くおきれるようになりました。T姉妹さん

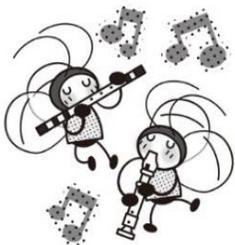
○はみがきの声かけをしてもらおうと、すぐはみがきができた。4年Bくん

○朝早く起きると、朝ごはんが早く食べられた。4年Rさん

○早くねると早く起きられることがわかったので、早くねた。

4年Yくん

○いつもダラダラしている時間をなくしたら10時よりも早くねることができた。6年Sさん



## <健康のよさに気づいた！>

○朝の目ざめがよくなって6時半までに起きられる日が多かった。5年Kくん

○6時半までに起きたら目がさっぱりしていた。2年Oさん

○ゲームを8時でやめると、ねる直前までゲームをするよりもねやすかった気がする。6年Sくん

<おうちの方から～子どもたち がんばっていました！>

◆「8時より後はゲームをしない」は、がんばっていました。1年Fさん

◆夏休みでくずれた生活リズムが、けんこう週間でおおってきて良かったです。

1年Yさん ◆朝はなかなか起きられないけれど、約束はちゃんと守れているので良かったです。1年Kさん ◆朝早く起きられると、うれしそうでした。2年Nさん

◆朝起きるのが苦手で心配していましたがよくできました。1年Kさん

◆自分で時計を見て生活をすることができました。早寝早起き朝ごはんを実感することができたようです。4年Sさん