



桜谷小
保健室
R3. 1. 22

生活のたてなおしは

学習の土台づくり

～けんこう週間から～

おうちの人と
いっしょに読んでね

3学期が始まっての「けんこう週間」。子どもたちといっしょに取り組んでいた
だきありがとうございました。

子どもたちの「ふりかえり」を読んでもみると、むずかし
かったこと、よかったこと、気づいたこと、つぎにがんば
ることなどが書かれていました。

そして、不規則な生活を仕切り直すために、話しあった
おうちがあったり、家族で声をかけあったり、子どものい
いところをみつけて励ます言葉が書かれてあったりして、
子どもに寄り添ってくださっていたことが伝わってきました。



勉強をする土台は、言うまでもなく健康なからだと毎日の生活です。その土台づ
くりには、何が必要かを考える、そして実行するのも子どもたちの学力の1つにな
ります。成長期の今を逃さないでよりよい生活確立させましょう。

★子どもたちの振り返りと、🍀おうちの人からの感想や声掛けを代表で紹介します。



1年生・2年生

★Yさん：はやくねられてうれしかったです。

★Kさん：まい日げんきですごせました。はやおきしたらき
もちがいいです。

★Uさん：はやおきとあさごはんとはみがきが、がんばれてう
れしかったです。

★Kくん：まいにちたのしく学校にいけました。

✪学校が始まり時間を意識した生活に戻せるよう、朝の出発5分前にアラームをかけて自分で意識できるようにしています。「あと〇分」と自分から時計を見て余裕をもって朝の支度ができるようになってきました。

✪休み中からお兄ちゃんの影響でゲームに興味をもち、する機会が増えましたが、ちゃんと時間を守ってすることができました。

✪夜のはみがきは言われなくてもできるようになりました。

✪夜はどうしても親の帰りが遅かったり、習い事がある日があったりで、早く寝ることが難しいですが、みんなで声をかけあって夜のおふろの準備などをしていました。

★Rくん：毎日元気でした。つぎは、はやねをがんばりたいです。

★Tくん：つぎは、はやね、はやおきをがんばりたい。

★Kくん：休みの日はゲームをいっぱいするからこれからは気をつけたいです。

★Nさん：あさごはんをまいにちたべられたことがよかったです。

✪ゲーム以外はしっかりできています。ゲームは時間を決めて取り組んでいます、終わり所がないのか、ダラダラ時間が過ぎてしまっています。



3年生・4年生



★Cさん：あまり早くねられなかったから、おふろとかを早くしていききたい。

★Kくん：ギリギリで早ねがたっせいできたのでよかったです。

★Yさん：スマホを夜8時よりあとはしなかったです。

★Mくん：スマホ・ゲーム以外はしっかりできた。次は気をつけようと思う。

✪これからも守っていったらうれしいです。

✪毎日規則正しい生活ができました。これからもこの調子でがんばれ！

✪元気にすごせてよかったです。平日は特に早く寝るように自分で努力しているのでとてもいいと思います。



✪朝は目覚めがよく、朝ごはんも毎日しっかりと食べられていてすごいです。

もう少し、早くねられるようにがんばろうね。

★Kさん：はやねをしていない日はねむい、だるかったので、はやねをいしきしたいです。

★ひなさん：はやねができなかったから、早起きができなかった

た。次からがんばりたいです。

★Rくん：思ったよりがんばれてよかったです。

★Rさん：ちょっとつらかったけれど、いつものことなので、これからもこのけんこう週間の紙がなくても〇でいたいです。

🌀時間を決めて行動することができ、早寝早起きにもつながりました。

🌀自分から毎日するお手伝いを決めて実行できました。ゲームをしないことで時間ができることに気付きました。

・・・PTAからの発信「家族そろってノーメディアデー」が行われて、メディアを使わないことで、今まで気づけなかったたくさんの発見が寄せられていました。その発見をPTAのみなさんと共有していくと、これからの過ごし方や行動、心の持ち様が変わっていくのではないのでしょうか。



5年生・6年生

★Nさん：火曜日以外、元気でよかった。早ね早起き
ができた。

★Sくん：意外にできました。ギリギリにねたときもあったのでもっと早くねたい
です。

★Rさん：完ぺきにできてよかったです。16日（土）はギリギリで守れました。

🌀規則正しい生活ができました。スマホやゲームの時間は、自分で時計を見ながら
守れていたのでこれからも続けてほしいです。

🌀大人の都合で夕食の時間が遅くなる日もあって、そういう日は寝るのが遅くなっ
てしまいました。家族で協力して早く寝られる様にしていきたいです。

🌀毎日、自律して自分でやっているのでこれからも頑張ってください。

🌀朝、自分で起きられるようになってきたね。すごいです！

★Aさん：けんこう週間があると心も体もすっきりしまし
た。

★Kくん：毎日早寝早起きをがんばったけれど、休日だから
と言っておそくまでねていたので、できる限り早く起きよ
うと思います。

★Hくん：用事がない日だとつい遅くまで起きてしまうか
ら、何もない日も早ねできるようにしたい。

★Yくん：全部完ぺきにできてよかった。

★Rさん：やっぱり土日は少しリズムがくずれていることを
改めて感じました。これからは、意識を持って生活できたら
なと思います。

