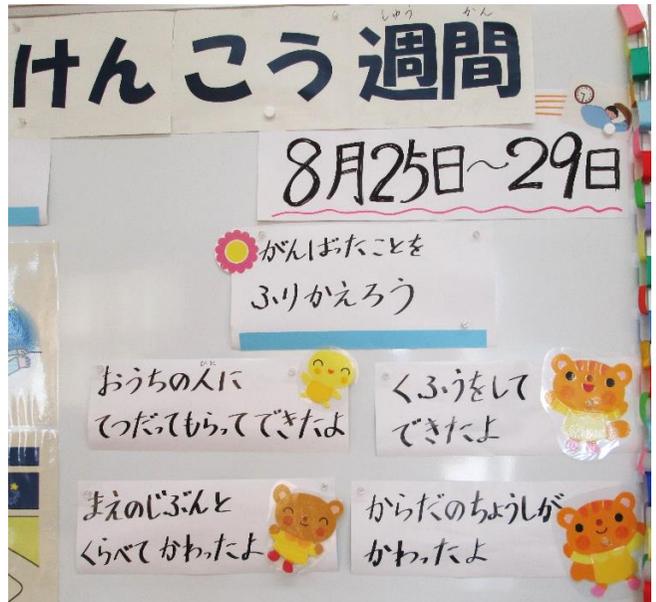




けんこう週間をふりかえって

2学期を元気なからだでスタートしようと「けんこう週間」に取り組みました。

けんこうな生活に近づこうと、いっしょうけんめいに努力してしているすがたが、たくさんみえました。「できなかったことができるようになってきた」「前のじぶんよりかわってきた」「おうちの人に助けてもらったからがんばれた」「〇がおおくなってうれしかった」「からだのちょうしがよかった」とふりかえっていた人。「習いごとがあるからどうしてもねる時間がおそくなってしまった」と残念がっていた人もいました。



みなさん、この1週間集中して取り組めていたと感じました。

～みんなのふりかえりを紹介します～



- ・あさごはんをちゃんとたべれました。Dくん
- ・おきるときにめざましどけいをせっちしました。Rさん
- ・はやおきをがんばりました。Sくん
- ・いつもよりすこしはやくおきたひは、ゆっくりとあさごはんがたべられました。Rさん
- ・前とくらべて、タブレットをみるじかんがまもれました。ねるじかんも少しはやくくなりました。Kさん
- ・おかあさんにおこしてもらって、6じはんまでにおきました。Rさん
- ・ゲームの時間をまもれてよかったです。Tくん
- ・前より〇が多くなってうれしい。Kさん



- ・ゲームを自分で考えてすることができました。Kさん
- ・けんこう週間のおかげで、毎日気持ちよく起きた。Tくん
- ・朝、からだの調子が元気だと学校で頭がよくまわって勉強しやすかったし、覚えることをしっかり覚えられた。Hくん
- ・朝起きてからの行動を早くすることによって、朝の時間にゆとりができたので良かったです。Hさん



- ・前の自分とくらべて、自分で起きられて朝は気持ちよかった。Iくん
- ・はやおきができて、前の自分より朝ごはんもたべられた。Sくん
 - ・6時半までに起きたら目覚めがよくなった。Tくん
 - ・前の自分とくらべて変わったことは、ねる前にゲームをしなくなったことです。Kさん
 - ・火曜日は自分で起きられなかったけど、目覚ましがあれば起きられた。Sくん

～おうちの方からの感想～子どもたちへの励まし

- ・早く起きて元気よく学校まで歩いて良かったです。Mさん
- ・早く起きて朝ごはんをしっかり食べていました。Nさん
- ・健康に気をつけて1週間がんばれました。これからも続けてほしいです。Hさん
- ・メダカと犬のお世話をがんばってくれて規則正しく過ごしていました。Yさん
- ・夏休みはラジオ体操に行っていました。引き続き、しっかり起きて朝ごはんを食べていました。この調子で暑さを乗り越えてほしいです。Iさん
- ・子どもと振り返りをする中で、「起きる時間を5分10分、早いと朝がゆっくりできていいね」と話していたので、声掛けしてみようと思います。Kさん
- ・朝も自分で早くおきることができました。スマホ・ゲームはしませんが、テレビを見る時間が少し多いので、次は意識したいです。Hさん
- ・夏休みが短かったおかげか、あまり生活習慣が乱れずに過ごせました。ゲームはタイマーをかけて約束が守れました。Dさん
- ・ゲームを寝る直前までしていたのをやめると、寝つきが早かったので、ゲームをする時間帯を考えていけたらいいなと思います。Hさん



- ・しっかりと自分の力で朝起きることができて、がんばって登校できていることが、とてもすばらしいと思います。この調子でがんばろうね！Nさん
- ・最近は、目覚まし時計を使って自分で起きられるようになってきました。Mさん
- ・スマホ・ゲームの時間が前よりは守れてきているかなと思いました。Nさん