

はれ時々ほけんしつ

～生活リズムづくり号～



令和5年7月
来見小学校 NO5
ほけんしつ

先日は、「生活リズムづくりカード」の取組にご協力いただきありがとうございました。多くの児童が自分の決めた目標を守るために時間をよく見て行動できていたことが分かりました。もうすぐ夏休みが始まります。夏休みには生活リズムが不規則になりがちです。長時間テレビやYouTubeを見たりゲームをしたりしてだらだらと過ごすことなく、ラジオ体操やプールに参加し、学習を計画的に行う等、メリハリのある生活を心がけるよう声掛けをお願いします。

あさお じこく ①朝起きる時刻



(おうちの方の感想)

・兄妹の中でも一番早起きをしてすごいね。

・早起きは大変ですがこれからもがんばろう。

・自分で朝起きれたらもっともっと良かったね！

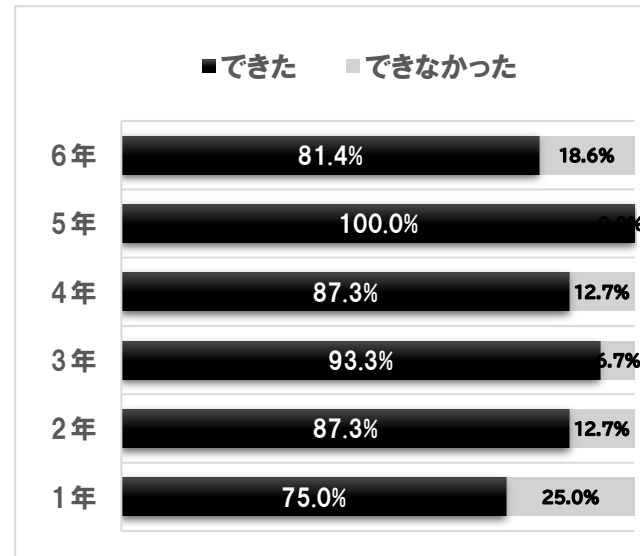
つづけてがんばれ！

(児童の感想)

・できなかったところもあったのでもうちょっと

がんばりたいです。(4年生)

・早ね早起きをがんばりました。時間をかくにんして気を付けたからです。(3年生)



がくしゅうじかん ②学習時間



(おうちの方の感想)

・自分から進んで宿題を始めていて素晴らしい！

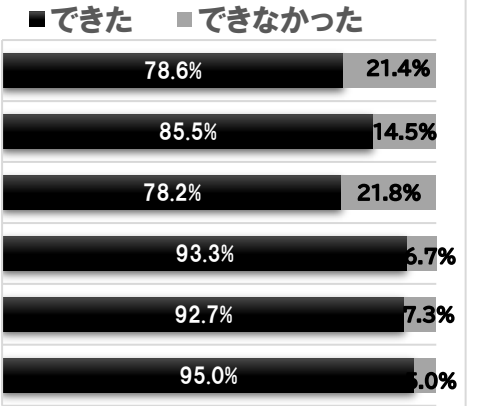
早寝早起きも毎日頑張りました。

・帰ったら宿題をしてほしいです。

(児童の感想)

・学習で▲が2つあったのでプリントや自習をがんばりたい。(6年生)

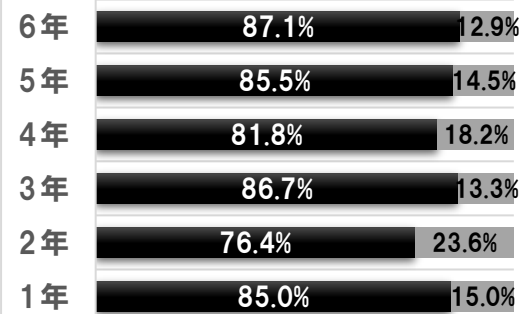
・まるの数が多かったのがうれしかった。(1年生)



ね じこく ③寝る時刻



できた ■ できなかった



(おうちの方の感想)

・もう少し早寝をがんばってください。早起きがんばりました。

・早寝は家族で協力して次がんばってみようね。

(児童の感想)

・早ねができるようになりたいです。(2年生)

・前回とちがって早ねができていたのでこれからも続けたいです。(5年生)

タブレットやゲームは時間を決めよう！

生活リズムづくりカードの中で1日にどのくらいテレビやゲーム、タブレットを使用したのかという欄がありました。個人差がありましたが、特に高学年では「ゲームのしすぎです。」「タブレットの見過ぎだと思います。」というコメントが目立ちました。夏休みに入ると、自由な時間が増え、ゲームやタブレット等の使用時間が増えることが予想されます。タブレット、ゲームの使用についてのおうちでのルールをもう一度確認し、タブレットやゲームをする際には目を休めるために途中で休憩を入れさせましょう。ゲームやタブレットだけでなく、外で遊ぶ、家でのお手伝いをするなど、いろいろな事を経験する提案をしていただくと幸いです。

