



第5位 テレビなどの視聴時間 全校平均67%

1時間の目標の時間を守ろうと、テレビは見たいものだけに決めたり、ゲームをする時間を決めたり、「見ない、使わない」時間の工夫をした人もいました。昨年の点検と比べると、達成できた人が増えています。

これからも、テレビやゲームに使っている時間を、家族のみなと会話をする時間にしたり、外で友達と元気に遊んだりする時間に見てみましょう。読書はおすすめです！



第7位 朝の排便 全校平均43%

今回の点検では、朝の排便の達成率が昨年より少しよくなり、毎朝ほとんどうんちが出た人は46人(43%)いました。朝に排便すると、昼間元気に活動できます。毎日、朝に出るリズムを確立できるよう、引き続き朝ごはんの後にトイレでしばらく挑戦をしてくださいね。

うんちが出るリズムは人それぞれですが、朝に出にくい人は、次の①～③に気を付けてみましょう。

- ① 一日三食、毎日だいたい同じ時刻に食事をする。
- ② 運動や遊びで、元気に体を動かす。
- ③ 早寝をする。



第6位 早寝 全校平均61%

達成率は、61%に下がります。特に、休日前や休日に遅くなる傾向が見られます。

早寝をすると、こんなにいいことがたくさんあります。

- ・体のつかれをとる。
- ・体を成長させる。
- ・ケガが早く治る。
- ・集中力を高める。
- ・勉強したことを、脳に記憶するなど



暗くて静かな部屋で寝ると、ぐっすり眠ることができます。寝る前にはテレビやゲームを避けたり(脳が刺激されて熟睡できないです)、読み聞かせや読書などをしたりして、おだやかな気持ちで布団に入りましょう。

第8位 早起き 全校平均39%

脳が活性化できる時間を考えて、学校が始まる2時間前(6時30分)に設定しました。1週間を通して起きることができた割合は低いですが、全体を通して7時には起きることができています。

早起きが遅くなると、登校準備が十分でなかったり、朝ごはんをしっかり食べることができなったりすることが考えられます。すがすがしく、朝ごはん、排便、洗顔、着替え、歯みがきなどの支度ができるよう、これからも時間に余裕を持ったスッキリ早起きを目指しましょう。スッキリとした目覚めは、1日のやる気にもつながりますね。朝の体の準備が落ち着いてできると、1日がいいきいと始められますよ。

お家の方へ



健やかな成長のために今後もよろしくお願いします。



6月のげんき貯金へのご協力、本当にありがとうございました。めあて達成のためにたくさんの工夫をしていただきました。取組後には、お子さんのがんばりを認める振り返りコメントもありがとうございました。ご家庭での工夫により、昨年度より規則正しい生活ができた児童が増えています。今後も、体調がよく意欲も高まることを実感して、お子さん自らが、よい生活リズムで過ごしていける力を育てていきたいと思っています。ご家庭でも引き続き、健康的な生活が送れるようご支援をよろしくお願いします。