

みんなげんき

令和5年8月28日

げんき がっき 元気に2学期スタート!



長く楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まりました。
「もう2学期か...」「やっと2学期だ!」いろいろな声が聞こえてきそうです。夏休みは終わっても、暑さはまだまだつづきそうです。暑さに負けないよう、一日でも早く学校の生活リズムにもどしましょう。

— 生活リズムをととのえる取組をはじめます —

なつやす がっこう 夏休みモードから学校モードにきりかえよう

夏休みの間は、ついつい夜ふかししてしまったり、朝ねぼろすることもあったのではないですか。生活がんばり表に取り組むことで、夏休みモードから早くぬけだして、学校モードの生活リズムに切りかえていきましょう。



<ねらい>

- ① 夏休み明けの生活を立て直し、学校生活を過ごすために望ましい生活習慣を身につける。
- ② 健康な生活をおくるためには、きそく正しい生活が大切であることを考える。

<取組内容> 2学期スタート生活がんばり表 による生活チェックと生活の見直し

<取組期間> 8月29日(火) ~ 9月1日(金)まで (4日間)

*できるだけ早く学校モードに切りかえるために、2学期がスタートした最初の週に短期間に集中してとりくみます。

そうだよっぱり! 早ね・早おき・朝ごはん!

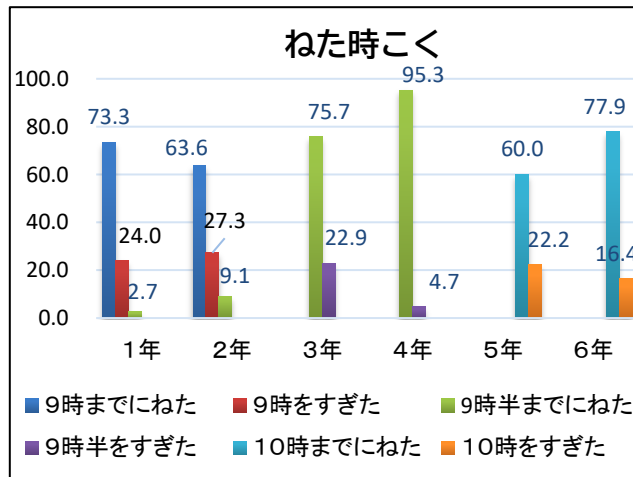
ぐっすり“すいみん” 大切です

朝からあくび、授業中もボー、勉強に集中できない...
夜型生活は、すいみん不足になり、からだがだるい、イライラする、朝ごはんが食べたくないなどの状態につながります。

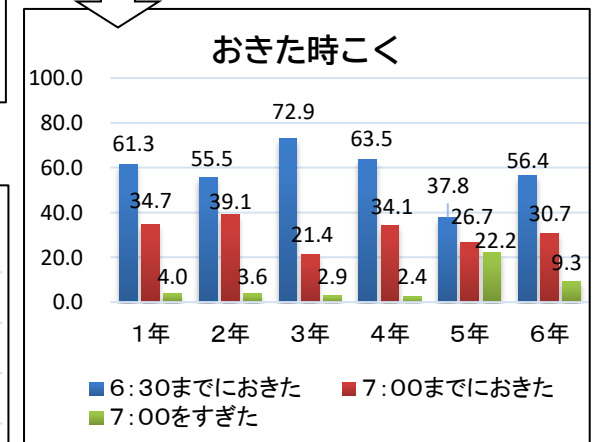
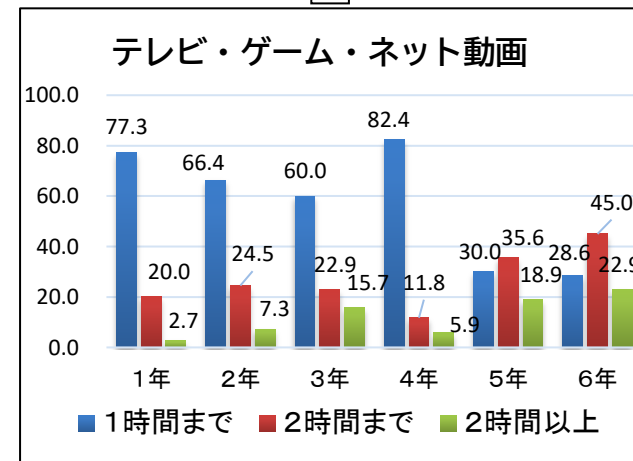


☆ 峰小児童の生活リズムは?

—1学期生活がんばり週間の集計結果より



ねる時こくが守れていない学年は、おきた時こくもおそくなっています。
また、ゲームやネット動画の時間も2時間以上の人が多いことがわかります。



「きそく正しい生活」を身につけるために

きそく正しい生活を身につけるために、大切にしたい6つのポイントがあります。

きそく正しい生活のための6つのポイント

- ① 起きる時こくをきめる (6時30分)
- ② しっかり朝ごはんを食べる
- ③ すっきり朝うんちを出す
- ④ 学習は計画を立て、集中してとりくむ
- ⑤ テレビは番組をえらんで、ゲーム・ネット動画も時間をきめる
- ⑥ ねる時こくを守る
(低学年9時まで、中学年9時30分まで、高学年10時まで)

6つのポイントを自分の生活にしっかり取り入れて、きそく正しい毎日が送れるようにしましょう。



とくに、テレビやネット動画・ゲームの時間を取りすぎると、ねる時こくがおそくなってしまいます。ねる時こくがおそくなると起きる時こくもおそくなり、起きる時こくがおそいと朝食もしっかりとれない、うんちをする時間もない・・・という悪循環になります。

がっこう かえ じかん
学校から帰ってからの時間をどうすごすか

きそく正しい生活習慣を体におぼえさせる

生活がんばり週間のとりくみは、自分の生活をチェックするだけではありません。生活チェックしながら、きそく正しい生活のリズムを身につけることが目的です。

とくに、高学年は生活リズムがくずれがちです。自分の家庭生活の時間をしっかり組み立て、きそく正しい生活習慣を体におぼえさせましょう。



帰宅後のすごし方を考えてみよう!

- 目標の時こくにねる。
- 家庭学習の時間をしっかりとる。



習いごとのある日は、時間の使い方を考えて、計画的にすごす。



テレビやゲームは、ルールを決めて、だらだらと続けないようにする。



高学年の人、考えてみよう

夜10時にねるために、夕方4時からの時間をどう使いますか?