はやま通信

≪学校だより NO.８≫
令和５年 ９月27日発行
栗東市立葉山小学校
児童数397名(9/27現在)

教育目標
㋱っきり話し、しっかり学ぶ　葉山っ子　㋮さしさあふれる　葉山っ子　㋦いにち元気な　葉山っ子
～自分の思いや考えを表現し、学び合い、高め合う子どもの育成～

第１回 はやまっ子元気いっぱい計画

ご協力ありがとうございました！

「はやまっ子元気いっぱい計画」へのご協力、ありがとうございました。子どもたちの元気いっぱいカードをみていると、“自分で決めためあてを意識して行動できた”という意見が多くみられました。２５点中２０点を達成できた児童は全体の５８．４％でした。

一方、“夏休み明けで生活リズムが乱れたまま、寝る時間が遅くなってしまったり、早起きができない”という姿もみられました。

生活リズムを整えるうえで、ポイントとなるのが「早寝」になります。

夜、早く寝られるようにするためには、朝起きたときに太陽の光を浴びることが大切です。起きた直後に太陽の光を浴びることによって、メラトニンという眠気のホルモンが１４～１６時間後に分泌されます。これが夜の自然な眠気につながります。

「元気いっぱいカード」は、毎朝、担任の先生に出しましょう！

第１回 はやまっ子元気いっぱい計画　9/4(月)～9/8(金)

元気いっぱいカード

めあてができたら○・できなかったら×を書きましょう。

めあて	1～3 金～日	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	11 月
朝(6)時(45)分におきる	めあてをきめる。	○	○	○	○	○	がんばったことなどをかいて、カードを担任の先生に出す。
朝ごはんを食べる		○	○	○	○	○	
ハンカチ・ティッシュを学校へもっていく		×	○	○	○	○	
ゲームやスマートフォンの時間は1日(60)分までにする ※【60分までにしよう】		○	○	○	○	○	
夜(9)時(00)分にねる		○	×	○	○	○	
○の数（合計）（5点で満点！）		4	4	5	5	5	
おうちの人のチェック(サインなど)							
担任の先生のチェック							

合計 23 点

がんばったことや、次にがんばりたいことなどを書きましょう。
げんきいっぱいカード
まだやれていません
あさごはんをたべるようにしました。

おうちの人からひとことよろしくお願いします。
1項目ずつ、毎日チェックしてみながら取組んでいました。×がついた項目は、翌日特に気をつけていました。たのしくできてよかったね

↑ 20点以上を目指そう！

また、夜に明るい光を浴びすぎると、メラトニンの分泌が抑えられてしまいます。寝る時間の１時間前には部屋の明るさを少し落とすと、眠気が出やすいです。スマートフォンやテレビ、パソコンなどのブルーライトは明るい光なので、特に就寝前は視聴を控えるようにお願いします。

生活習慣の乱れはストレスにもつながります。子どもたちが自分自身の生活課題に気づき、よりよい生活習慣を身につけられるよう、今後も継続して取り組んでいきますので、引き続き温かい声かけなど、よろしくお願いします。

「元気いっぱいカード」から、「お子さん自身のふり返り」と、「お家の人から一言」を裏面に紹介します。

「元気いっぱいカード」より…

【子】お子さん自身のふり返り
【家】お家の人から一言

1年生

【子】よる9じにねるのをがんばりました。
【家】意識をしながら取り組むことができました。今後も続けていってほしいです。

【子】あさおきるときねむかったけどがんばっておきた。
【家】自分で決めためあてをしっかり守れました。次もがんばろうね。

2年生

【子】ぜんぶ6時15分におきることができた。
【家】早起きができて、朝の支度を余裕をもってできていました。ゲームやテレビの時間も約束を守れていてよかったです。

【子】次もたかいてんすうをとりたいと思いました。丸をいっぱいかけてうれしかったです。
【家】意識して行動できたと思います。丸が目に見えることで継続につながりました。

3年生

【子】いつもよりゲームの時間を短くできた。
【家】いつも以上に時計を意識しながら行動できていましたね。

【子】次はゲームの時間を50分にへらしたい。
【家】取り組みが始まってから朝起きる時間がすごく早くなってよかったです。スマホやゲームをする時間も自分でやめていたのでびっくりしました。

4年生

【子】ゲームの時間を守ることをがんばった。
【家】ゲームの時間も自分でしっかりはかって守れていたのでえらいと思いました。今後もゲームをやりすぎないように続けていってほしいです。

【子】満点にすることが目ひょうだったので時間を気にすることをいしきしました。
【家】自分で時間を気にしながら行動できていたので、すばらしかったです。

5年生

【子】ゲームの時間をへらせてよかった。ねる時間をまもりたい。
【家】外で遊んでゲームの時間を減らしたりしていて努力しているなと感じていました。引き続きがんばってください。

【子】早ね、早起きをがんばりたい。メディアの時間も多かったのが反省点です。
【家】夏休み明けで生活リズムをとりもどすのが大変でした。メディアの時間、夜寝る時間はもう少し意識してほしいです。

6年生

【子】表の全体から見て、朝起きることや夜ねることができていないと思った。次は20点以上を出せるようにがんばる。
【家】習い事と学校をどちらもよくがんばっています。生活リズムを整える良いきっかけになりました。

【子】これをやったおかげでいつもよりゲームをへらせてよかったと思いました。しかも、勉強をいつもよりふやせて、よかったと思います。だから、これからもがんばろうと思いました。
【家】これからも続けるように頑張ってもらえたらうれしいです。

次の元気いっぱい計画は、「冬休み明け」に予定しています。
引き続きあたたかい声かけや見守りをよろしくお願いします。