

保健だより

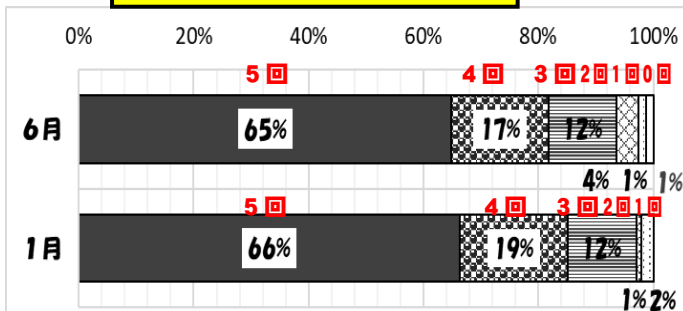


先日から大雪に見舞われ、大変でしたね。そんな中、2年生は立志式、3年生は私立入試を無事終えることができました。そしてホッと一息つく間もなく、いよいよ公立入試までラスト1ヵ月余りと迫っています。また、1、2年生においても、学年のしめくくりの大切な時期です。気持ちを引きしめて、一人一人が体調をしっかり管理しましょう。

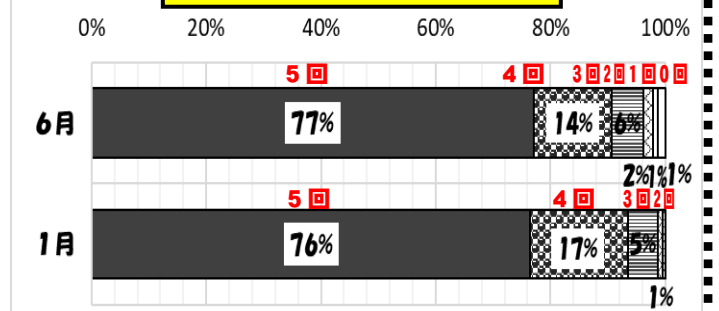
生活プランニング実施強化週間結果

1月12（月）～16（金）の5日間、自分が立てたプランニングの実施に向けて取り組みました。保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。結果を紹介します。

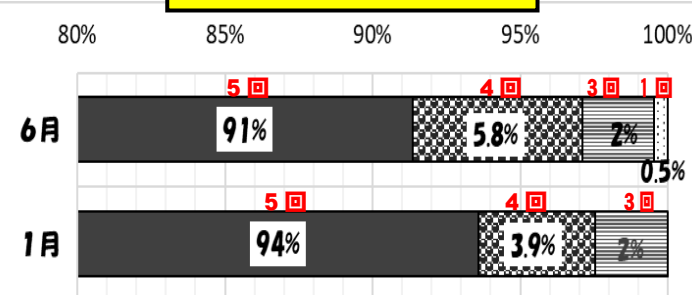
就寝時刻を守った回数



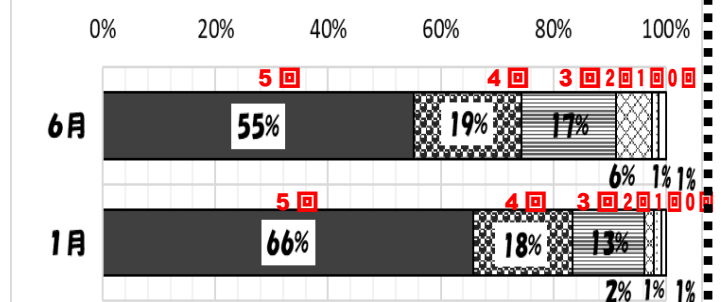
起床時間を守った回数



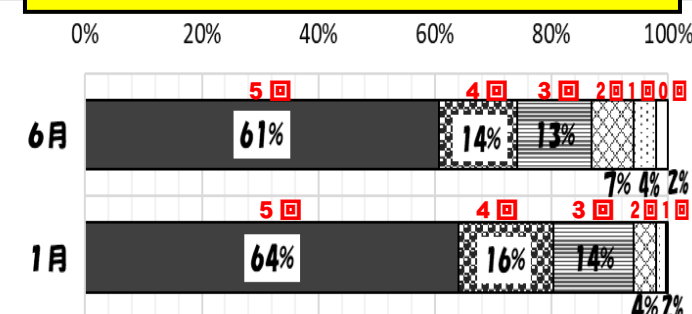
朝食を食べた回数



家庭学習の時間を守った回数



ブルーライトシャットアウト時刻を守った回数



3学期の初めにあった強化週間ですが、ほぼ全ての項目で、5回及び4回以上守れた人が、6月に比べてアップしました。冬休み期間の生活の乱れを引きずらず、しっかり生活リズムを取り戻した人がほとんどでした。寒さ真っ只中ですが、起床時間についても、6月と変わらず守れた人がたくさんいました。多くの人が規則正しい生活ができていて、素晴らしいです。継続していきたいですね！

保護者の方のメッセージより

- ・就寝時刻が遅くなってきて心配しましたが、今は自分で時間を決めて就寝できて安心しています。タブレットの時間もきちっと、守れるよう頑張りましょうね。家庭学習も短い時間から続けられるように一緒に頑張ろうね。
- ・生活リズムを守る＝“心と体が整うこと、”だと思います。是非自分自身のためにできるといいですね。一步一步ずつ、地道に頑張ってみましょう。応援しています。
- ・前期より寝る時間が早くて意識できていてよかったね。自分で決めた事をしっかり実行できるところがすごいと思うよ。生活リズムを整えて、学校での時間も大切に過ごしてね。中学生になってもうすぐ1年あっというまだったね～。
- ・携帯を見ると、あっという間に時間が経ってしまうよね。お母さんも一緒に気をつけたいと思います。宿題は言わなくても自分で進めていて偉かったです。これからも頑張ってください。
- ・もう少し早めに寝てもいいのにな…と思うこともあります。無理はしすぎず、休むときはしっかり休んで、自分のやるべきことを頑張ってもらいたいと思います。いつも目標を決めて、それに向かって努力する〇〇（お子さん名）の姿は、本当にかっこよくて立派です。これからも自分のやりたいことに自信を持って挑戦してね！
- ・起床時刻、朝食はよくできている。早めに家庭学習とゲームなどを終了させて、10:00までに寝られるよう自分で気をつけることができるよう1年生の間、声かけ続けたい。自分でできる2年生になれるよう頑張れ！
- ・自分で机に向かう時間を作っていて good でした。頑張っているなあと思っていましたよ。寝る時間が遅いのが気になっていたの、体調を整えるためにも、早寝を心がけたいところです。
- ・規則正しい生活ができていて素晴らしいです。計画的に毎日を過ごしていて、お母さんも見習いたいです。これからも頑張ってください。
- ・何事も意識を持って行うことが大事です。これからも続けていけるように頑張ってね。時間も意識して生活していきましょう。起きてから寝るまでの時間は限られています。その中で、上手にやりたいことやらなきゃいけないことが回せるように考えて行動してね。母もサポートできるよう頑張ります。時間を有効活用しよう！
- ・朝の起床が遅れると、準備、出発も後ろ倒しとなり、7時35分の出発でハラハラしていました。お友達との登校で、朝時間を乱れなく過ごせるので、誰かと行きたいね。朝起きるために、夜のバドの後の時間を自分なりに考えてみてください。
- ・さあ、3年生になるぞ！人生で1番がんばらないとダメな1年です！何でも自分で決めて、頑張って行動してくださいね。楽しいことは、頑張ったら、もっと楽しくなると思います。早寝を家族みんなで頑張ろうね。私も頑張るー！
- ・本当に毎日頑張っているし、まじめに勉強しているし、すごいよ。家のお手伝いもしてくれるし、料理のレパートリーは結構増えたんじゃないかな？いつもありがとう。助かるよ。これからもよろしくね。
- ・3学期に入ってから、自分の力でできる事が増えた気がします。部屋をきれいに保っているし、朝もちゃんと起きてくるし、good！勉強も、この調子でガンバ！完璧にできなくてもOK！
- ・前期よりも〇の数が増えていて、毎日頑張っていると思います。自分自身を振り返って、今後どうしたらよいかを考えていたところが素晴らしいと思います。毎日の小さな積み重ねをすることが、自身の元気につながります。お母さんも小さな積み重ねに取り組んでいきます。貴女も頑張ってくださいね。
- ・いつも頑張っています！学級代表での仕事や行事、クラス全体での取り組みなど、自分の事以外で目を向けることが多くて大変だと思うけど、〇〇（お子さん名）なら出来るし、終わった後に必ず得られるものがあるよ。やるなら『楽しんで』！楽しむと前向きに何でもできるよ！
- ・中学校生活も残りわずかとなり、受験まで2週間を切ったね。規則正しい生活を続けて悔いのないように頑張ろうね！お母さんは、おいしいご飯を作れるように頑張ります！
- ・勉強を頑張っている分、ストレスもあるのか、息抜きもしながら上手に調整しているのかなあとと思います。誰と比べる事なく、今の自分を出せるよう体調管理をしてほしいです。
- ・受験まで、「あわてず、あせらず、あきらめず」。睡眠時間を十分確保して、体調管理を万全に。あと少しの我慢です。悔いのないように頑張れー！
- ・思うように成績が伸びない時期がありましたが、ここにきてようやく成果が出てきました。受験まであと少し、悔いのないよう最後まで諦めずに頑張ってください。

保護者の皆様、お忙しい中、お子さまへのステキなメッセージを記入していただき、ありがとうございました。紙面の関係上、メッセージの紹介が限られてしまいますが、それぞれのご家庭のほほえましいメッセージに心が温まりました。子どもたちは、保護者の方の愛情を励みに、今日も頑張っています！