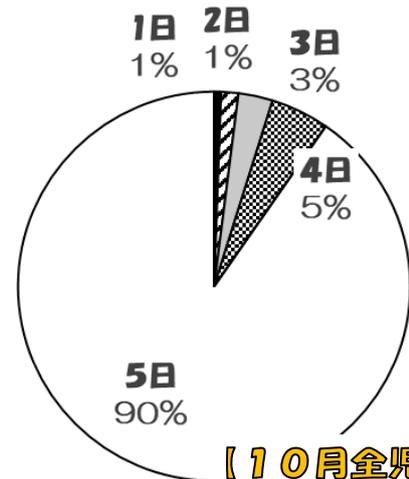


元気チェックカード

5日間のうち 朝ごはんを食べた日数

10月に全校児童対象の元気チェックカードを実施しました。5日間を通して朝ごはんを食べた児童は90%と7月に実施した86%より増加していました。

5日間を通して、自分の決めた時刻に起きた児童は62%、自分の決めた時刻に寝た児童は40%とまだまだ早寝・早起きの生活習慣が定着していない児童がいるようです。今回のチェック週間をきっかけに、少しでも早寝・早起き・朝ごはんの習慣を意識してもらえればと思います。



【10月全児童実施】

児童の感想より

- 早く寝たら、早く起きられました。(1年)
- 元気チェックカードがあったから、早く起きて朝ごはんを食べられた。(2年)
- 時間を守って1週間過ごしてみると、とてもすっきり目が覚めたり、元気に一日を過ごせたりしたので、いいと思いました。(3年)
- 自分で時間を決めるとめんどろだと思わなかった。(4年)
- 「起きる時刻」「家を出る時刻」「寝る時刻」をしっかりと決めておくと、自然と規則正しい生活ができること知れたのでよかった。(5年)
- 前日の〇の数を見て、「今日はがんばろう。」という気持ちになった。(6年)

保護者の感想より

- ゲームのように楽しんで取り組んでいた。
- 決めた時刻を守るためにはどうしたらよいか本人が考えて生活していた。
- 朝ごはんは、自分で用意をするので助かっている。
- 自分でアラームをかける等、工夫しながら取り組んでいた。
- 子供の決めた起きる時刻が早すぎたので、達成できなかった。
- 寝る時刻が遅くなると、起きる時刻も遅くなる悪循環があった。
- 元気チェックカード期間中は、普段より自分で時間を意識して行動できていたのでよかった。
- 朝はほとんど自分で起きていて成長を感じた。



◇ 家族の仕事や子供の習い事などの様々な生活スタイルの中で時間を設定していくためには、家庭で相談しながら時間を設定することが大切だと感じました。特に、時間設定の難しい低学年についてはより配慮が必要でした。今後も子供達が主体的に取り組めるような工夫を学校でも考えていきたいと思っておりますので、ご協力よろしくお願ひします。