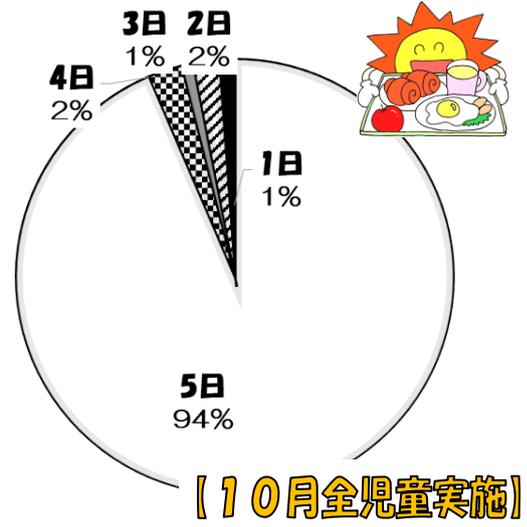




元気チェックカード

10月に全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毎日食べた児童は94%（昨年度90%）でした。また、5日間を通して、自分の決めた時刻に起きた児童は65%（昨年度62%）、自分の決めた時刻に寝た児童は49%（昨年度40%）でした。昨年度に比べ改善できている児童がいる一方、まだまだ早寝・早起きの生活習慣が定着していない児童も多くいます。チェック期間が終わっても、自分の決めた時刻を意識して生活していけるといいですね。

5日間のうち朝ごはんを食べた日数



児童の感想より

- 自分の決めた時刻が守れたのでよかった。
- 5分前行動を意識したい。
- 家族に起こしてもらわなくても、自分で起きられるようになった。
- ゲームの時間が守れなかった。
- 元気チェックカードで決めたことをこれからも続けたい。
- 自分ではちゃんとしていたつもりだったけれど、元気チェックカードを記入してみてもあまりできていないことがわかった。
- 元気チェックカードをすることで「できた」という達成感が得られてよかった。



保護者の感想より

- 朝とても眠たそうなので、もう少し早い時刻に寝させたい。
- いつもより時間を気にしながら生活ができていた。
- 習い事や家族の都合で守れなかった日があるので、家族でも協力したい。
- 朝早く起きて話す時間ができると、子どもの成長を感じることができた。
- 平日だけでなく土日がんばってほしい。
- これからも声かけをしながら見守りたい。



◇ 習いごとや家族の生活スタイルの違いから、寝る時刻を守ることの難しい児童が多かったです。

⇒ 早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活リズムが守れるように各家庭でできることから工夫していけるといいですね。