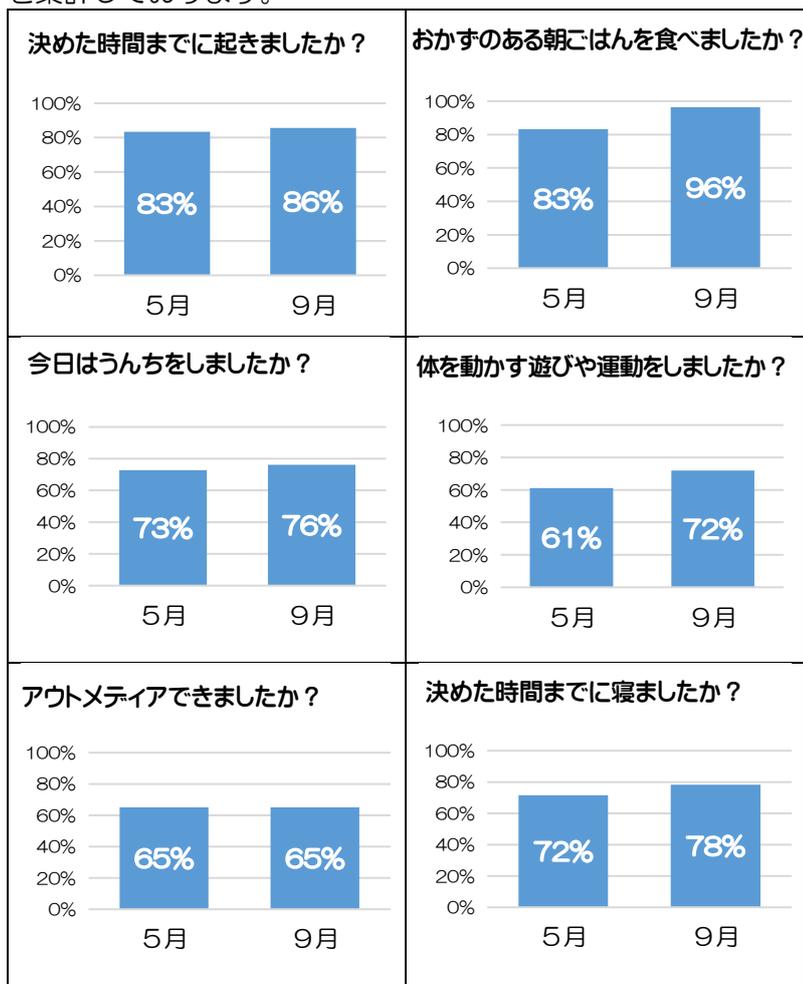


すくすくだより



高鍋西小学校
保健体育部
NO. 2

本校では、家庭と学校が協力して子どもたちの基本的な生活習慣の定着を目指す取組を行っています。今回の『すくすく週間』は、できるだけ早く、学校がある日の生活習慣（生活リズム）を整えることで、2学期を元気にスタートし、様々な学校行事等に全力で取り組めるよう、夏季休業明けに設定しました。下記の表は、すくすく週間の結果です。各項目で1週間（5日間）のうち、4日以上できた児童の人数を集計しております。



すくすく週間を終えて・・・

5月の連休後と比べると、今回は、各家庭でよく意識して、取り組んでいた結果が見て取れ、大変うれしく思います。

町内では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が懸念されていましたが、少しずつ罹患者が減少しています。手洗いやマスク着用に加え、『早寝早起き朝ごはん』で、**感染症に負けない抵抗力も高めておきましょう。**

さて、運動会練習も始まり、少し疲れ気味の児童をよく見かけます。この期間中は、いつもより多くのエネルギーを使います。朝ごはんの確実な摂取はもちろんですが、翌日に疲れを残さないためにも、**メディアは適正時間で利用し、できるだけ早く就寝して、十分な睡眠をとることも大切です。**

保護者の感想

- 夏休み明けということもあり、なかなか規則正しくできませんでした。親も子どもと一緒に規則正しくしないとうまくいかないな...と、改めて気付きました。(低学年)
- テレビをほとんど見ずに生活できたので良かった。今後も録画機能などを利用して、有効に時間を使いたい。(低学年)
- アウトメディアや早寝早起きは、週間でなくても普段からできるといいなあ...と思います。(低学年)
- 夏休み明けのすくすく週間は、すごくありがたかったです。夏休み中に、やはり少し生活リズムが乱れていましたが、すくすく週間のおかげで取り戻せたように思います。(低学年)
- 久々の学校で疲れていました。早く寝たのが良かったようで、毎朝元気に学校に行けました。(中学年)
- メディアを制限することで、いつもより早めに布団に入ったり、家族でカードゲームや手押し相撲など、密にコミュニケーションを取ることができました。テレビは必要な時だけ見るように心がけたいです。(中学年)
- 今回は、特に「早起き」をがんばりました。朝の準備もだらだらすることなく、てきぱきと動いて、新学期1週目のすくすく週間の設定は、生活リズムを戻すのに、とてもよいと思いました。(中学年)
- 夏休み明けで、早く起きれるか心配していましたが、6時には起きていました。バスケットボールをしたり、スライムを作ったりして過ごしていました。(高学年)
- 下校後に「インディアカ」という競技をして、運動をしていたようです。(高学年)