

海東小学校だより



海東小学校
ホームページ

第5号 令和4年4月22日 宇城市立海東小学校

早ね・早おき よいリズム

新学期が始まり、2週間が過ぎました。朝から元気よく「おはようございます」と挨拶が聞こえます。

しかし、少しずつ、疲れも出始める頃です。早寝・早おきの基本的な生活習慣のリズムを整えることが、体の疲れの軽減につながります。

よいリズムは、学習に向かう姿勢の基盤ともなります。

子供たちのよい生活リズムに向けて、保護者の皆様のご協力をよろしく願います。

動画で楽しく学ぶ！ 正しい生活習慣



- ★ 基本的な生活習慣について、クイズ形式で楽しく学ぶことができるよ！
- ★ QRコードからスマートフォン等で簡単にみられるよ！
- ★ 動画1本の時間は6～7分。ぜひみてね！

1 正しく理解、睡眠のあれこれ（睡眠編）

発達段階に応じて十分な睡眠時間をとることなど、睡眠の正しい習慣に関することについて学びます。



【QRコード】

2 デジタル機器との正しい付き合い方（デジタル機器編）

スマートフォン等のデジタル機器の適切な使い方について、科学的な知見を基に学びます。



【QRコード】

（「親の学び」オンデマンド講座 熊本県教育委員会【社会教育課】作成）

生活習慣チェックリスト

（自分の生活を振り返ってみましょう。）

- 毎日、ほぼ決まった時刻に起きる
- 朝、起きたら太陽の光をしっかりと浴びる
- 毎日、朝ごはんを食べる
- よく体を動かして遊ぶ（運動する）
- 夕ごはんは寝る2時間前までに済ませる
- 寝る前にはデジタル機器（ゲーム機器、タブレット、スマホ等）を使わない
- 毎日、ほぼ決まった時刻に寝る

いくつチェックができたかな？



チェックの数

5つ以上チェックが
ついたあなたは
“金メダル”

元気な挨拶が地域にも学校にも・・・

毎週水曜日は、児童昇降口であいさつ運動が行われています。写真の横断幕を持って元気な挨拶が響き渡っています。

学校を核とした地域づくり・地域とともにある学校づくりを通して、未来の創り手となる子供たちに必要な力を地域・学校の連携・協働のもと、育成してききたいと思います。

