

# 学び合い

## コミュニティ・スクール通信



七滝中央小学校だより 第200号  
令和元年8月29日(木)  
大竹 紳一郎 (校長)

### ～『地域ぐるみ』で、子どもの健康課題に向き合う～ 「思考習慣の改善と睡眠の大切さ」シート、校区全戸配付！！



大竹校長

吉田会長

村田教頭

本校では、「思考習慣の改善と睡眠の大切さ」についてのオリジナルシートを作成・活用し、繰り返し指導を行っていますが、地域の方よりシートを要望される声が多数ありましたので、7月末に、「思考習慣の改善と睡眠の大切さ」シート（A3カラー版）を校区の全725戸に配付しました。

印刷経費は、御船町青少年健全育成町民会議 七滝中央支部（会長 吉田高之さん）にお願いして、全戸配付が実現しました。

### 大好評！「うちはテレビの下に貼ってございます。」

**口ぐせからかえていこう**  
～マイナスの気持ちからプラスの気持ちへ～

御船町立七滝中央小学校

**プラスの気持ち  
(成切のかき)**

- ① うれしいな
- ② 楽しいな
- ③ あげたいな
- ④ おもしろいな
- ⑤ いいな
- ⑥ きれいな
- ⑦ よーし！
- ⑧ さあ、がんばろぞ！
- ⑨ やっ、てみるぞ！
- ⑩ 大大夫だ！
- ⑪ 落ちてるな
- ⑫ ぞぞこれからだ！
- ⑬ 笑顔だ笑顔！
- ⑭ 褒めてあげよう
- ⑮ おはよう！
- ⑯ ありがとう！
- ⑰ おやすみ！
- ⑱ 幸せだな
- ⑲ できる！できる！
- ⑳ 失敗も勉強だ
- ㉑ イイところあるな
- ㉒ 元気出すぞ！
- ㉓ これも自分のためだ
- ㉔ 好きだな
- ㉕ いいチャンスだ
- ㉖ よくやった！
- ㉗ がんばろう！

**マイナスの気持ち  
(失敗のちこ)**

- ① 悲しいな
- ② めんどくさい
- ③ 難立つな
- ④ あーあ
- ⑤ いやだな
- ⑥ 慣れないな
- ⑦ なんだこんなこと
- ⑧ 自分で自分だけ
- ⑨ 聞いてほしいな
- ⑩ どうせダメだ
- ⑪ おどかしい、できな
- ⑫ いざがしい、つれな
- ⑬ おもしろくない
- ⑭ 変しい、アラ
- ⑮ ぜんぶおもうけど
- ⑯ やって無理だ
- ⑰ さらけ
- ⑱ イヤになってる
- ⑲ バカらしい
- ⑳ 失敗どけだ
- ㉑ 悪いのはアイツだ
- ㉒ わかってくれな
- ㉓ 失敗ばかりだ
- ㉔ イラつくな
- ㉕ ムカつくな
- ㉖ なるほど
- ㉗ あり、あり、あり

**睡眠不足だと...**

あなたにどれに寄りかかっていますか？

1. 朝起きにくい	2. 頭がぼんやりする	3. 集中力がなくなる	4. ぼんやりする
5. 夕方まで寝てしまう	6. 夜更かしが癖になる	7. 寝る時間が遅くなる	8. 寝る時間が早くなる
9. 寝る前のパフォーマンスが落ちる	10. 寝る前のパフォーマンスが上がる	11. 寝る前のパフォーマンスが安定する	12. 寝る前のパフォーマンスが変動する
13. 寝る前のパフォーマンスが安定する	14. 寝る前のパフォーマンスが変動する	15. 寝る前のパフォーマンスが安定する	16. 寝る前のパフォーマンスが変動する

※印刷経費負担：御船町青少年健全育成町民会議 七滝中央支部

シートは大変好評で、ある地域の方は、「うちはテレビの下に貼って（成人した）孫達にプラス思考の大切さをしっかり言って聞かせています。」とのこと。

シートを掲示・活用の上、今後とも、『地域ぐるみ』で子ども達の健全育成を応援していただき、ご自身の健康生活に役立てていただければ幸いです。