

生活リズムを早く学校バージョンにするために今年も「くまとはやねはやおきいきいきウィーク」に取り組みます。

①わたしの目標の記入

「はやねはやおきをがんばる」などの具体的な目標でもいいですし、「将来サッカー選手になりたいので体を強くするために生活リズムをまもる」などでもいいです。

くまとはやねはやおきいきいきウィーク E2の小学生バージョン

今年 がんばるまえ!

7月13日(火)に出してほしいです。

目標がある家庭が充実し、また生活リズムが整っていると目標に向かってがんばることが出来ます。

わたしの目標

「目標の達成に向けて、日々の生活の中で頑張りたい。また、空想の目標でいいです。『将来サッカー選手になりたいので、しっかりと生活リズムを整えて強くなる』など、自分で決めた目標を記入してください。『早起きをする』、『夜更かしをしない』、『毎日運動をする』、『おうちの人と話す』など、達成しやすい目標を記入してください。◆メディアコントロールカードの『おうちのルール』夏休み前に決めてほしいです。それを記入してください。

	全開1日(水)	全開2日(金)	全開3日(土)	全開4日(日)	全開5日(月)
朝ごはん	食べた	食べた	食べた	食べた	食べた
メディアコントロールカード	守った	守った	守った	守った	守った
おうちのルール	守った	守った	守った	守った	守った
寝た時間	守った	守った	守った	守った	守った
起きた時間	守った	守った	守った	守った	守った
マスク	使った	使った	使った	使った	使った

わたしのふりかえり

おうちの人がひとこと

⑤「わたしのふりかえり」を書く。

「おうちの人からひとこと」を書いてもらって

9月13日(火)までに学校に提出。

②おきる時間とねる時間を書く *1、2年生は9時、3、4年生は9時半、5、6年生は10時までを目標にしてほしいです。

③わが家のルールを書く *決まってない人は、おうちの人と話し合ってから書く。

④「起きた時間」「朝ごはん」「起きた時間」「朝ごはん」「寝た時間」「マスク」についてチェックを行う。

9月1日(木)~7日(水)



7月22日(金)夏休み入ってすぐの時期に、甲佐町小中学校の保健委員会合同研修会が行われました。参加したのは4名でしたが、龍野小学校でがんばっている保健委員会の活動を報告しました。熱中症予防のためにボードを使って活動していることなど、他の学校の保健委員会の活動の様子がわかって良かったです。龍野小でも他の学校の保健委員会の活動を参考にがんばっていきたく思いました。



宗のつぶやき

「レジリエンス」と言うことばを知っていますか？私は、夏休み中にうけたオンデマンド研修で学びました。この「レジリエンス」というのは、人が持っている力のことで「失敗しても落ち込んでも悲しくてつらいことがあっても、いつか立ち直れる。困難を乗り越える心の力」のことだということです。この力は、誰もが持っていますが、その大きさが経験や考え方で人それぞれ違います。私は、龍野小の子供達にも身につけてほしい力だと感じました。この力を強くしていくことで、これから現れるであろう様々な困難に出会ったときに、「大丈夫、わたしは、この困難を乗り越えていくことができる。」と元気でしなやかでへこたれない心で生きていってくれるのではないかと思います。これからいろいろな機会に学習していけたらと思います。

