

2月スマイルウィークチェックの結果について（お知らせ）

令和5年2月28日

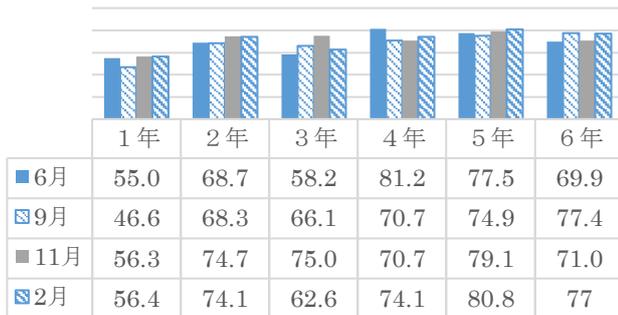
あさぎり町立上小学校 校長 東山 幸輔

梅花の候、皆様におかれましては、益々ご清祥のことと存じ上げます。

さて、先日実施しましたスマイルウィークチェックの結果についてご報告いたします。今年度も年間4回実施しました。実施期間中の、お子様へのお声かけ、カードの提出等ありがとうございました。

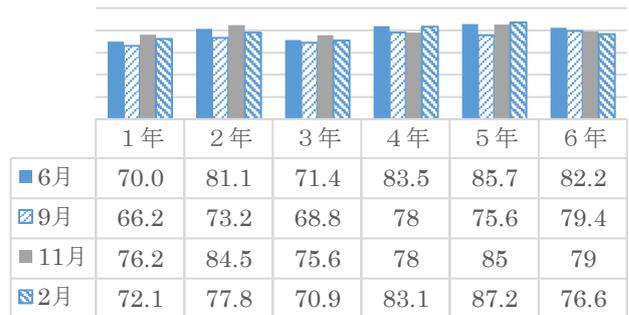
①就寝時刻

低：21時、中：21時半、高：22時



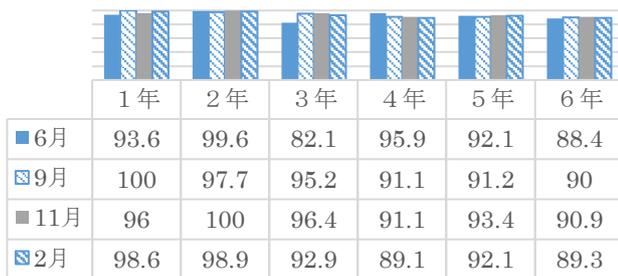
②起床時刻

各家庭で決めた時刻

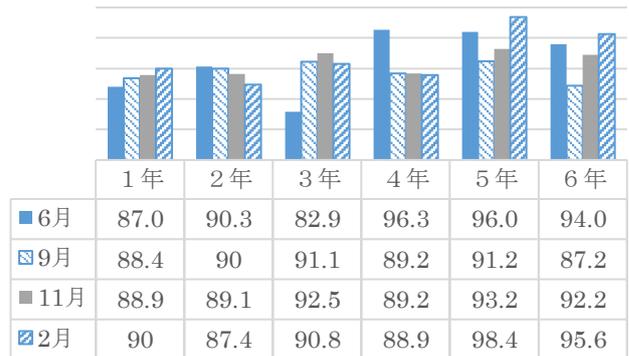


③朝ごはん

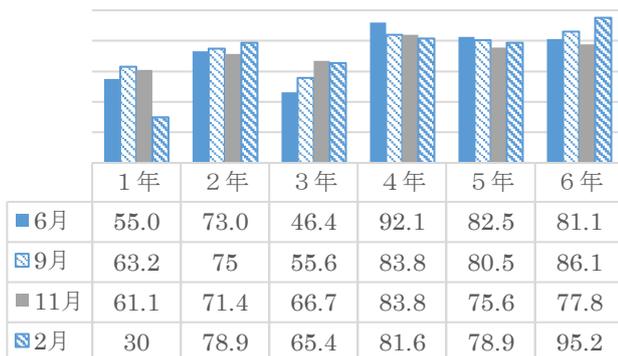
低：食べたかどうか、中：2品以上
高：3色のバランス



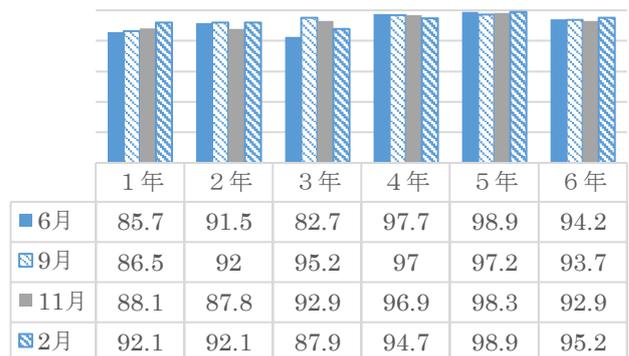
④宿題と次の日の準備



⑤ノーメディア



⑥夜の歯みがき



児童の感想より

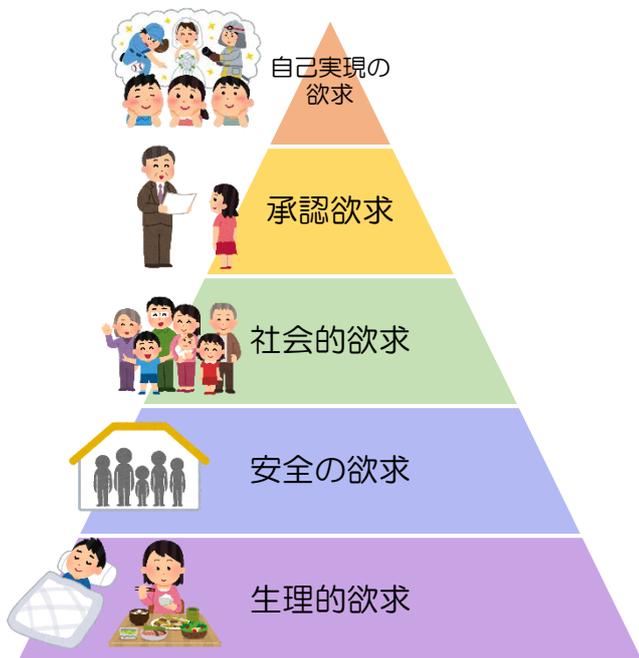
- ・けいたいを見るじかんをもっとへらせるようにがんばります。(1年)
- ・6時におきることはできなかったけど、たのしかったです。(2年)
- ・はみがきはすすんでできました。(3年)
- ・ノーメディアが3回できたし、ほぼ0だったのでうれしかったです。(4年)
- ・1週間スマイルウィークチェックをしてみて、この前の11月に比べると、丸が少し少なかったの、今度のときはちゃんとがんばりたいです。(5年)
- ・10時まで寝れるようになってはきたけど、朝の起きる時間ができませんでした。なので、決まった時間に起きるにはみんなどうしているのかなと思いました。(6年)

保護者のコメントより(一部抜粋)

- ・朝も自覚して自分で起きれるようになり、成長を感じました。
- ・目標を意識して、先に考えて行動することができていたと思います。「早く起きる」には、「早めに寝る」。「明日はノーメディアを達成したいから、何をするか考える」等頑張っていたと感じました。
- ・いつも宿題と明日の準備を早くできるのは素晴らしいです。
- ・今週も久しぶりにゲーム短縮及び禁止週間にかかったため、「これもお母さんのおかげね」と言って⑤が気持ちよく達成できました。それ以外も自分から意識して取り組んでいたの、「スマイルウィーク」だけは頑張ろうとする心がけはいい習慣ですね。
- ・朝食を自分で3色のバランスを考えながら準備して食べることができました。
- ・2/8から家のWi-Fiの電源を切り、インターネットを使えないようにしたところ、ノーメディアを達成し、夜も早く寝て、早起きできるようになりました。
- ・チェック週間だけでなく、日頃より考えて行動できたらうれしいです。
- ・先を見通して生活することは中学生になってからも大人になってからもとても重要になります。普段から意識して身に付けてほしいと願います。



担当より



左図は、ご存知の方もいらっしゃると思いますが、マズローの欲求5段階説と呼ばれるものです。スマイルウィークチェックに取り組む中で、いつもこの図を思い浮かべます。下位の欲求が満たされなければ、上位の欲求は欲さないという解釈です。世の中には、「腹が減っては戦ができぬ」という言葉があります。毎日の食事（特に朝ごはん）、十分な睡眠時間をとることができないと、勉強やスポーツに励むことができません。大人なら少しの空腹でも耐えられることもありますが、子どもたちはなかなか難しいように感じます。子どもたちの「大きくなったらこうなりたい」、「テストでいい点数を取りたい」という自己実現を目指すためにも、日ごろの生活習慣がカギとなります。

日頃より、お子様への声かけ等ありがとうございます。生活習慣を整えながら、毎日元気に過ごしてほしいです。年間4回の実施でしたが、ご協力ありがとうございました。