

保護者様

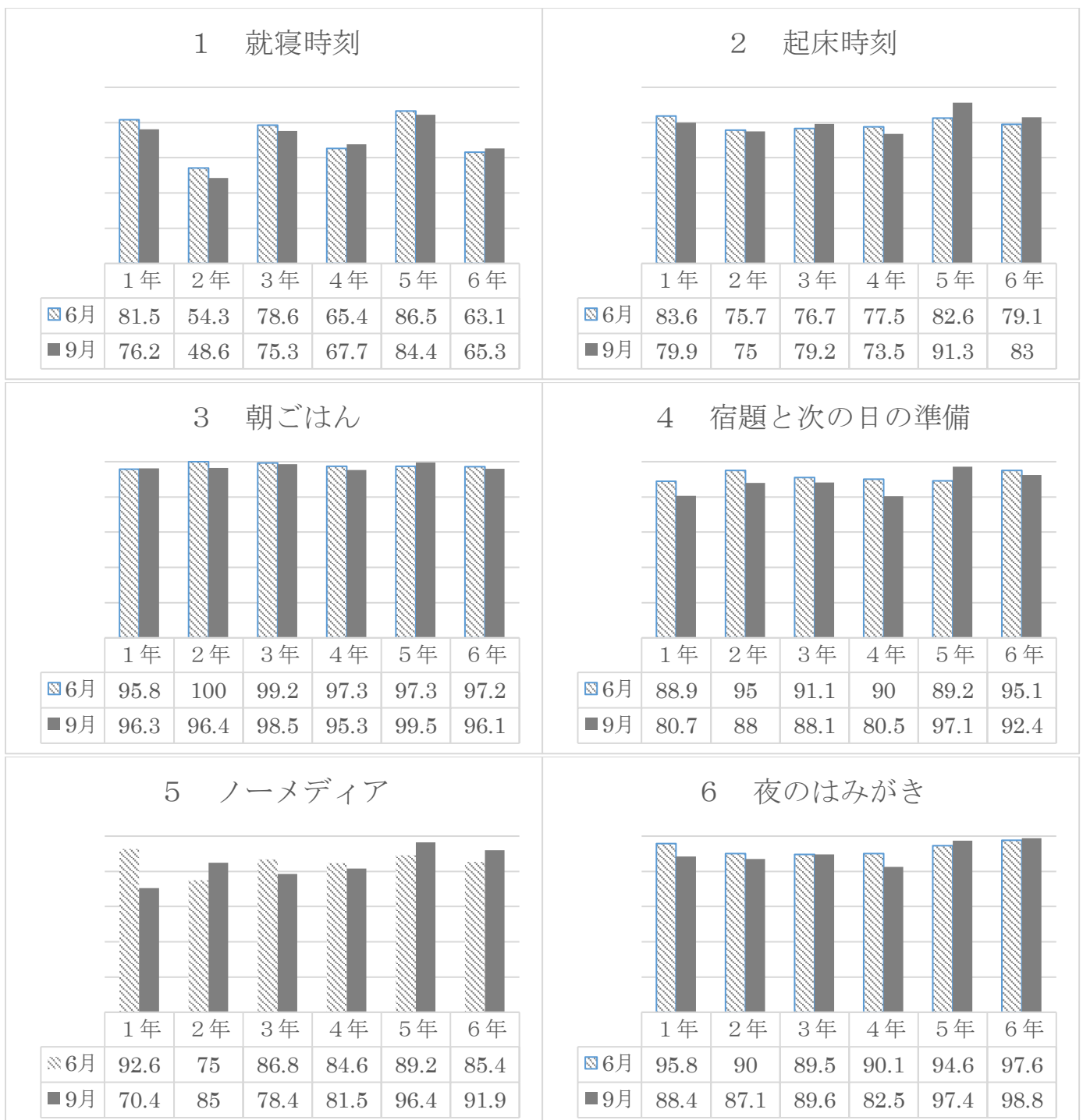
あさぎり町立上小学校

校長 梶原 哲朗

9月スマイル週間の結果について

清秋の候、皆様におかれましてはますますご清祥のことと存じます。日曜日開催された運動会では、子どもたち一人一人が精いっぱい頑張り、輝く姿を見ることができました。

さて、先日実施しました、スマイル週間の結果をご報告いたします。子どもたちの健やかな心身の成長発達のため、今度ご家庭でのお声かけよろしくお願ひします。



※今回の回収率は、176人/192人(92%)でした。100%となるようご協力をお願いします。

## ノーマディア コース別人数

- Aコース(食事・学習中は使いません)・・・99人
- Bコース(1日30分以内だけ使います)・・・46人
- Cコース(1日中使いません)・・・・・・・・・・20人

9/14 までのカード提出者で、取り組むコースの記入があった児童の数です。レベルアップを目指しましょう。



## 児童の感想より

- Cコースができなかったので、つぎはがんばります。(1ねん)
- 9時までになれることができたので、朝もすっきりと起きることができてよかったです。(2年)
- 目標の①だけに×があったけど、あとはぜんぶ〇でした。(3年)
- めあての②を全部〇にできてよかったです。今度のスマイル週間ではメディアを目標にがんばっていきたいです。(4年)
- (弟や妹に声をかけるなど) お母さんの役に立ったのでよかったです。(5年)
- ②が前よりもよくなったのでうれしいです。これからも早寝・早起きをがんばります。(6年)

## おうちの方からのコメントより (一部抜粋)

- 食事中だけは、テレビを消して会話をしたり、食材に何が使われているか考えたり、家族が集まってその時間を楽しめるように私も努めて、子どもの話にしっかりと耳を傾けるように過ごしていきたいと思いを改めるよい機会となりました。
- 宿題もお手伝いも自分からすることができています。うれしいです。
- 「宿題せんば！」という声が自分からすすんで出てくるようになっていて、素晴らしいです。
- 犬の散歩があるからだと思いますが、早寝は努力しているのがみられました。
- 夏休みは22時以降に寝ることもあったので、生活リズムを整えるよい機会でした。



## 担当より

学年が上がるにつれて、早寝が難しい傾向にあります。大人でも、睡眠時間が足りないと翌日きつuitと感じることも多いですが、子どもたちは私たち以上にその影響を受けやすいです。習い事等でいそがしい日もあると思いますが、家に帰ってからの過ごし方やメディアの使用時間について振り返ってみてください。大谷翔平選手も睡眠を大切にしているようですが、まさに「寝る子は育つ」という言葉がぴったりですね。

### ★★ぐっすりねむることの効果★★

.....

成長ホルモンが十分に出る

脳のつかれがとれる



覚えたことが整理されて定着する





No!

病気へのていこう力がつく



心の状態が安定する



#### ぐっすりねむるコツ

- ① 早く起きて朝日を浴び、日中、元気に活動する。
- ② ねる1時間前までにはテレビやゲームを消す。
- ③ ねる前に毎日同じ行動(入みんぎ式)をする。

© 少年写真新聞社 2023