ひだまり

ほけんだより　№14
上市町立陽南小学校
令和４年３月　１　日

まだ、厳しい寒さの日もありますが、もうすぐ啓蟄。冬眠していた虫たちが土の中から出てくるころ。暖かい春はもうすぐですね。

春になると、新学年、新入学を迎えます。新しい生活に向けての、学用品などの準備は少しずつ行っていることと思います。それに加えて、心身の健康面においても準備を整えましょう。

早寝早起きの習慣をつける

朝すっきりと起きて、学校に元気に行けるように、夜の生活を振り返ってみましょう。

テレビがつけっぱなしになっていたり、宿題の前に遊んでだりしていると、寝る時刻が遅くなってしまいます。

テレビやゲームなどのメディアの利用時間や利用場所を決めたり、遊びは宿題が終わってからなどのルールを決めたりすると、夜の時間を有意義に過ごせ、早めに落ち着いて眠る環境をつくることができます。

朝ごはんを毎日食べる

朝ごはんは、１日元気に運動したり、勉強したりするためのエネルギー源であり、寝ている時に低くなった体温を、活動しやすい体温に上昇させる働きもあります。また、腸を刺激し排便を促してくれるので、『朝、食べる時間や排便の時間がない！』ということにならないように、少し早めに起きて朝食を食べる習慣をつけましょう。

あいさつをする

「おはよう」「ありがとう」「ごめんなさい」などのあいさつは、人との関わりを円滑にしてくれます。学校や社会でのあいさつはもちろん大切ですが、まずは家庭の中であいさつが飛び交えば、外でも自然に言葉が出てくると思います。

「よくできたね」とほめるのではない。
「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。
感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献を繰り返すだろう。
心理学者　アドラーの言葉より

日々の言葉がけにより、子供は影響を受けて成長していきます。

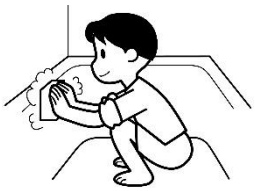
子供にとって褒められることはうれしいですが、大人が自分と同じ目線に立って感謝を伝えてくれる「ありがとう」は格別にうれしく、家族だけでなく他へもその優しさを向けることができるようになるのではないでしょうか。

陽南っ子チャレンジ週間を1年間がんばりました

3回の陽南っ子チャレンジ週間が終わりました。
今年は、熱中症や感染症の予防のために、『運動・食事・すいみん』について生活目標を決めて取り組みましたね。

みなさんが取り組んだ生活目標で多かったのは、すいみんでした。3学期は、食事と運動に取り組む人が増えました。なかには、運動・食事・すいみんの３つともに取り組んだ人もいました。

取り組んだレベルは、1年間ずっと３のむずかしいレベルの人や、1学期は簡単な１レベルをやってみて、達成できたら次は、少しむずかしい２レベルに挑戦する人など、やり方はそれぞれ違っていました。自分がやりやすい方法をえらんで、みなさんがんばっていました。

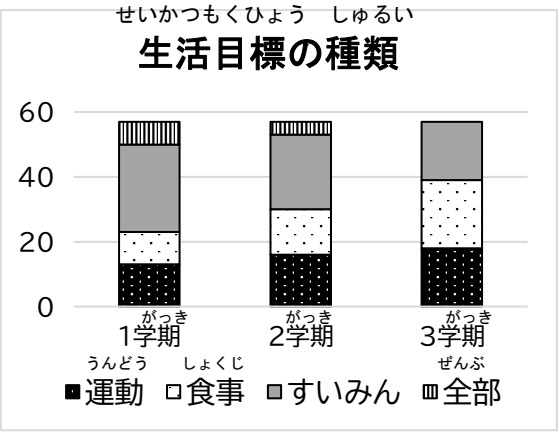
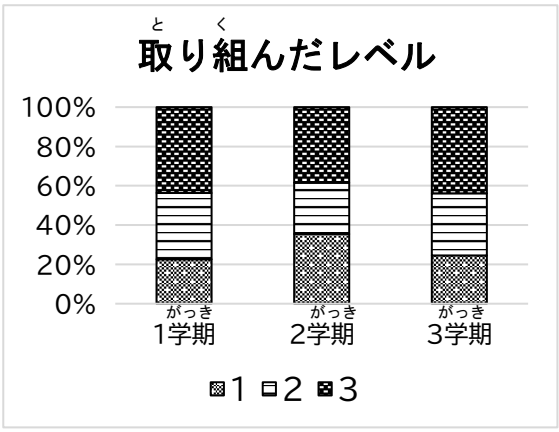
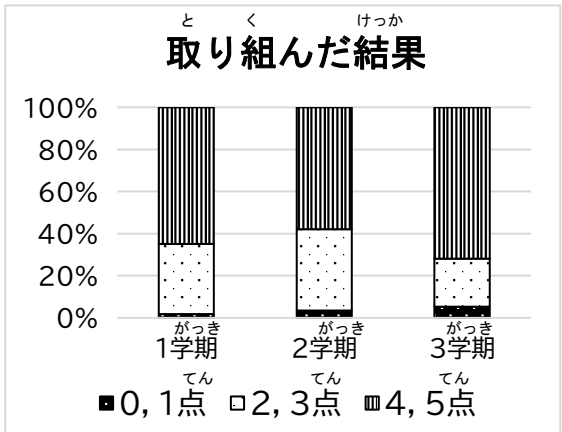


取り組んだ結果は、どの学期も○を１点とすると、４点か５点の人が多かったです。
チャレンジ週間の間ずっと、生活目標を意識して生活するということは、なかなかできないことです。続けてがんばることができたことを忘れないで、チャレンジ週間でなくても、思い出して取り組んでもらいたいと思います。

<みなさんの感想>

苦手なものを食べたら、おいしかったから、苦手なものを食べてみようと思いました。

野菜が苦手だったけれど、肉といっしょに食べるとおいしく食べられました。

たたむのが大変だったけれど、がんばりました。体をうまく動かせました。

早く寝ると、早く起きられるので、早く寝ることを大切にしたいです。