

令和5年 学校保健委員会

えがおいっぱい ぼくんち・わたしんち

講師:浅井 君枝先生

7月6日(木)に、「親子・家族」をテーマにした学校保健委員会を行いました。

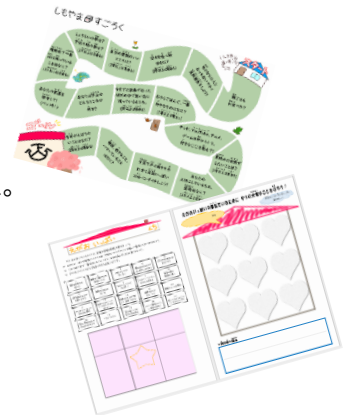
しもやますごろくや、家族ビンゴをしながら、最後に家族で大切にしたいことを9つ決めましたね。

今も大切にできていますか???

家族で大切にしたい9つの約束をラミネートして配付をしました。

家族みんなが見えるところに貼ってくださいね。

ここでは、幸せそうなみんなの様子を紹介します。



「がんばりたいときに、がんばることができる からだと心」づくりのために、こつこつ続けている「伸びる」と「ふりカエルカード」。みんなのがんばりはしっかり伝わっています！ 1学期中の「できた」や「工夫」。平松先生が感じた「すごいじゃん！いいじゃん！」をみんなにシェアします！

	5月:メディアは30分で終わるよう設定して守れた。でもノーメディアの日はつくれなかったから 火曜日 をノーメディアの日にする。→6月:ノーメディア3回できた!
	すいみん目標をまもるために 家族全員 で布団にはいつている。
	すいみん目標を過ぎる日があった。「 昨日より1分でも早くねる 」と強い気持ちでがんばる。
	9時にねれるようになった。 タイマー を使ってメディア目標も守れるようになった。 早起き もできるようになりたい。
	メディアのかわりに 一輪車を練習した。目標を守れた。
	家族時間 をつくったことで、ノーメディアを8回作れた。次は10回を目指す。
	毎日早くおふろに入ってすいみん目標を守れた。「 木曜日はノーメディアデー 」ができるようになった!
	早くねるためにおふろを洗うついでに、おふろに入った。 時計 をしっかりと見れたから、8時30分にメディアをやめられて早ねができた。
	すすんで 読書 をしてメディア時間を調整した。ノーメディア目標が達成できなかったから 水曜以外でも ノーメディアデーをつくる。
	目標を達成するために、5分前行動する。ノーメディアデーを作るために、 カレンダー に書いて気づけるようにしている。ノーメディアデーをつくって 家族時間を増やします 。
	4月「9時15分にテレビを消して9時30分にねている」→5月「 布団 に入る時間が9時になってきた」
	メディア目標を達成するためにサッカーがない日も パパを誘って一緒に遊んだり した。
	ごはんのあと、 すぐおふろに入る ようにしたら早くねることができた。メディアを使わず きょうだい と遊んだから30分にできた。 お父さん、お母さんとも遊ぶために、お手伝い をする。
	習いごとの前に 宿題を終わらせたから早ねができています。一人でメディアじゃなく、 家族 でテレビをみて仲良くできたし、楽しく過ごせた。おじいちゃん、おばあちゃんも誘いたい。
	宿題を早くやって 9時にねた。メディアを減らすために 家族でカルタ をした。
	8時にメディアをやめて 9時に寝ている。メディアを使い過ぎないために タイマーセット 。
	メディア目標をまもるためにテレビをみるときは、 家族 で見えるようにする。6月ノーメディアデーができた! 続けてがんばる。

おうちの人からも、温かいメッセージであふれています!

- ・ノーメディアの日が増えたね! この調子で目標までがんばろう!
- ・お手伝いを毎日してくれてありがとう。ノーメディアデーを早めに決めて、7月は一緒にがんばろう!
- ・体調不良から早ね早起きの大切さに気がきました。協力していきたいです!
- ・睡眠の質はカンペキ! 早起きのコツをきょうだいにも教えてあげて!
- ・目標が達成できるように、一緒にマッスルしたり家族時間を多くとるね! 一緒にがんばろう!
- ・時計を見る習慣が身についたら時間になったら自分で動き出しているところがすばらしい! ひき続きがんばろうね。
- ・ちゃんと早寝ができていてえらいです。来月もがんばろう!
- ・ゲーム以外の遊びが見つかってよかったね! 続けていこう!
- ・お手伝い、期待しています。一緒にメディア以外で遊ぼうね。
- ・今年からノーメディア目標を増やして、自分で決めてがんばっています。来月もがんばろう!
- ・夏休みも9時には布団に行けるように、8時にはメディア off! おふろにも入ろう!

おうちの人も先生たちもみんなのがんばりに気づいているよ^^

