

# 姿勢～ネ Day ふりかえりの紹介

前期元気委員会が9月から「下山っ子姿勢～ネプロジェクト」を始め、後期元気委員会に引継ぎ、半年間もの間、姿勢～ネさんを意識して授業を受けてきましたね。姿勢～ネさんになる一番の近道は“自分の悪い姿勢に自分で気づいて、自分で意識をして、自分でよい姿勢を取りなおす”これをくり返すことだと思っています。これから先は、“今、あなたは元気委員会の一員です”という立場でよんでね。

- ★ 「4」がつく日に姿勢～ネができたことがとてもいいと思った。( )
- ★ 姿勢～ネをやったから、姿勢がよくなった。( )
- ★ 前と比べて、背筋ピンができるようになった。( )
- ★ あまりできなかつたけど、少しだけでも参加することができてうれしかった。( )
- ★ あまりあしトンを使えなかつた。来年はもっと姿勢をよくしてあしトンもたくさん使いたい。( )
- ★ あまりできなかつたから、次の姿勢～ネさんのときは〇を増やしたい。( )
- ★ 姿勢～ネさんで過ごせた。来年もあしトンを意識していきたい。( )
- ★ 前までは、背筋ピンもあしトンもできなくて姿勢が悪かつたけど、できるようになった。( )
- ★ 姿勢イ～ネさんをやってないときよりも、姿勢がきれいになった。( )
- ★ 5年生も意識してイ～ネをします。( )
- ★ 姿勢～ネをやっていると、よい姿勢のポイントが1つずつできるようになって、姿勢～ネさんになれると思った。これからも続ける。次は、立った状態の姿勢～ネもやりたい。( )
- ★ あしトンを忘れてしまうことが多くあつたけど、最後の姿勢～ネ Day はたくさん使うことができた。これからもたくさん使って姿勢をよくしたい。( )
- ★ 姿勢が悪いときもあつたけど、去年の姿勢～ネがないときよりも断然よくなった。6年生でも頑張りたい。( )
- ★ あしトンを使つたらできるようになった。中学に行つても姿勢よく授業を受けます。( )
- ★ もともと姿勢がとても悪かつた。でも姿勢～ネ Day があり、とても姿勢よく授業を受けることができた。中学校に行つても姿勢よくする。( )
- ★ 姿勢～ネ Day をやつたら、あまり猫背にならなくなつた。だからこれからもきちんと正しい姿勢を保ちます。( )
- ★ 姿勢を意識する日が多くなつた。これからも、姿勢を意識して、あしトンが無くても足がつくようにしたい。( )



## 前期元気委員会、後期元気委員会のみんなへ

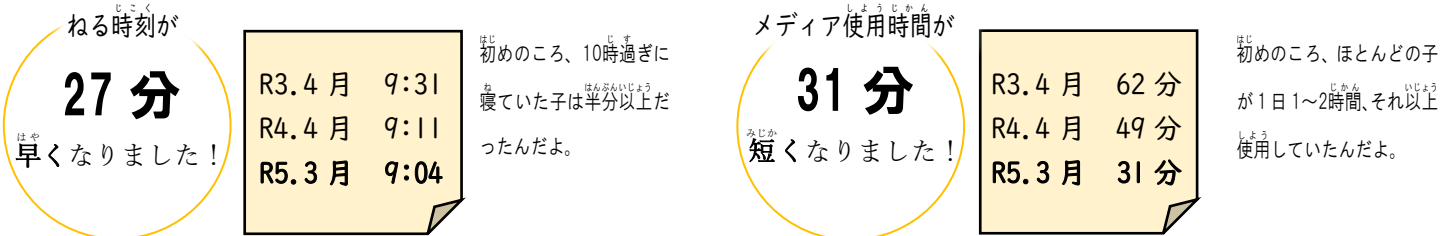
この“姿勢～ネ Day ふりかえり”を“元気委員会”としての立場で読んだら、どんな気持ちになりましたか？平松先生は、「下山っ子が姿勢～ネさんになるために、委員会でたくさんの新しいアイデアを出し、一緒に考え、活動したなあ」「考えるのは大変だつたけどアイデアを出して話し合う活動楽しかつたなあ」「次はどんな活動をみんなと考えようかな」と、やってよかつたなあ、もうすでに来年に向けてわくわくした気持ちになっています。来年も、たくさん新しいオリジナルのアイデアを出して、下山っ子のために一緒に考えたり、活動したりしていきましようね！



# けんこう貯金 ふりかえりの紹介

「けんこう貯金」の活動を始めて2年が経ちました。昔の自分と比べてからだや心に変化があるかな? 「できるようになった」など達成感を感じることができたかな? ひらまつ先生は「がんばりたいときに、がんばることができるからだ」と心」が育ってきたなあ。病気で保健室にくる子や、欠席する子が減ったなあと感じていますよ。

## けんこう貯金をはじめてから(R3.4月 2年前から)・・・



## すいみん

- ★ 4・5月は9時過ぎに寝ていたけど、1月から9時に眠ることができた日がたくさんできたので、来年は目標ぴったり寝たい。( )
- ★ 9時までに寝ることがだいたいできたから、続ける。( )
- ★ 寝る時間が遅くなってしまうときがあったから、ねえちゃんがお風呂に入っているときに、先に宿題をやってすぐにお風呂に入る作戦をやる。( )
- ★ 目標を守れないときがあるから、来年は9時にはベッドに入りたい。( )
- ★ 4月は9時が当たり前だったけど、保育園のきょうだいと一緒に寝るようにしたら、今は8時が当たり前になることができた。( )
- ★ 1年間の平均から、守れているときもあったけど、守れていないときの方が多かった。来年は自分に厳しく目標を守るようにする。( )
- ★ 早く寝て、朝気持ちよく起きることができるようになった。楽しく学校に行けるようになった。( )
- ★ “生活UP作戦”は9月から続けている。目標を守るために、早くかみの毛をかわかしたり、早く自分の部屋に行くようにして、土日でも10時までに寝たい。( )

## メディア

- ★ メディアを1日1時間にしたり、ノーメディアがいっぱいできたと思う。( )
- ★ 本を読んだり、手伝いをしてノーメディアを増やした。ノーメディアが増えたらぐっすり眠れるようになったり、心が落ち着くようになった。( )
- ★ ノーメディアがそんなにできていないから来年は、わずれずに意識をしてがんばりたい。( )
- ★ 毎週水曜日にノーメディアをつくることができた。目標の15分を守れたから来年はメディア時間を10分、ノーメディアを毎月4回作りたい。( )
- ★ 来年も、スイッチとかのゲームではなくて、トランプやUNOで家族やおじいちゃん、おばあちゃんと遊んでノーメディアの時間を増やす。( )
- ★ ノーメディアの日はレゴをやった。夜8時にはメディアをOFFした。タイマーをかけて頑張った。( )
- ★ 来年は、寝る30分前にメディアをやめる。ちょっと頑張ってノーメディアを増やす。( )
- ★ メディア時間が多いときもあるし、目標を守れていることもあった。守るために、ラテと遊んだり、家族とテレビを楽しく見たり工夫をしたからだと思った。( )
- ★ 本当に使いたいと思うことが減った。メディアをつかいたい気持ちをコントロールすることができるようになった。メディアをたくさん使っているときは言葉づかいが悪かったけど、減ったので心が落ち着いて優しい言葉をつかえるようになったと思う。( )