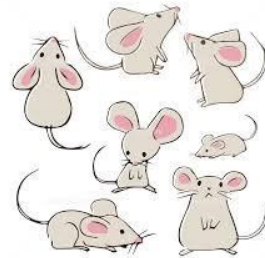


# ほはんだより 1月

石巻市立広瀬小学校 1月14日 NO. 16

今年はねずみ年です。十二支を草花の成長に例えると1番最初の年にあたるねずみ年は、「新しい生命が種子の中にきざし始める時期で、新しい物事や運気のサイクルの始まる年」だそうです。



みなさんもいろいろな目標や夢の種を大切に育てられるといいですね。

## お正月気分

から  
めけだす

## 5つの ステップ

### ステップ 5 目標を立てる

大きな目標でも、小さな目標でもオッケー。がんばろう！ やれる！  
と思える目標を立てましょう

### ステップ 4 外でからだを動かす

ほどよく疲れるから、よく眠れます。ちぢこまっていたからだや心ものびのびして気分スッキリ



### ステップ 3 少しだけでも朝ごはんを食べる



休み中朝ごはんを食べなかった人は、少しだけでも食べよう。だんだんしっかり食べるのが目標

### ステップ 2 少しの時間ボーっとする

ただし、ボーっとするのは太陽の光をあびながら。からだも脳も目覚めます。こたつの中でボーっとするのはダメ



### ステップ 1 とにかくがんばって、眠くても起きる



まずは早起き。  
それで自然に早寝の習慣がつかます

## 冬休み生活リズムチェックカードから 12/24~1/7

休み中であっても生活リズムを崩さず、「寝る時刻」「起きる時刻」を平日と同じような目標にして、取り組んでいる人が多くいました。また、目標を守ろうと頑張っている様子が見られました。お家の方からのコメントには、子どもたちと一緒に取り組んでくださっている様子が伝わってきて大変うれしく思いました。ご協力ありがとうございました。



### みんなの反省から

- ・夜遅くまでゲームをしてしまって早く眠れなかった。(1年生)
- ・歯みがきが1回しかできない日が多かった。(2年生)
- ・早ね・早起きができなかったので、気をつけていきたいです。朝ごはんは毎日しっかり食べました。(3年生)
- ・起きる時間はしっかりと守れました。朝ご飯も毎日しっかり食べました。(4年生)
- ・「起きる時間」や「寝る時間」が守れなかったので、これから普段の生活にもどしていきたいです。(5年生)
- ・早起きができていたので、続けていきたいです。早寝ができていなかったなので、早く眠るようにしていきたいです。(6年生)

### お家の人から

- ・休みに気が緩んでしまい、規則正しい生活が崩れてしまいました。(1年保護者)
- ・楽しくなると時間を忘れてしまったけれど、自分で気付くことも多かったです。(2年保護者)
- ・生活リズムが崩れてしまい、夜遅く寝たり、朝遅く起きたりという日が多くありました。(3年保護者)
- ・なかなか自分からゲームをやめられない日が多かった。(4年保護者)
- ・テレビやゲームの時間が多かったように思います。朝は目標時刻までに起きた日が多かったです。(5年保護者)
- ・声掛けされてから行動することが多かったなので、自分で時間を考え、行動できればもっと良かったと思いました。(6年保護者)

おうちの人からの欄に、「お手伝いをしてくれてとても助かりました。」というコメントがたくさん書いてありました。