

1月 ほけんだより

令和7年1月8日(水)
加茂市立七谷小学校
保健室

冬休みが終わりました。お子さんの冬休みはどのような様子だったでしょうか。冬休みの延長で、つつい寝る時間が遅くなりがちですが、冬休みモードから気持ちを切り替え、生活リズムを整えていけるようご家庭でもお声掛けください。

元気いっぱいばっちり週間が始まります！

今年度最後の元気いっぱいばっちり週間です。カードの記入やご家庭での声掛けなど、ご協力をお願いします。

<令和6年度 第3回 元気いっぱいばっちり週間の流れ>

	児童の取組	おうちの方にしていただくこと
1/9(木) ～ 1/10(金)	①1・2学期の取組の結果から、自分の普段の生活を振り返る。 ②カードの【目標時刻・時間】、【めあて・作戦】の欄を記入して担任のチェックを受ける。 ③ばっちりカードを持ち帰る。	
～ 1/15(水)	○カードに記入した【目標時刻・時間】、【めあて・作戦】をおうちの人と確認する。 ○担任に提出する。	○カードの【目標時刻・時間】、【めあて・作戦】をお子さんと確認してください。
1/17(金)	○ばっちりカードを持ち帰る。	
◎元気いっぱいばっちり週間スタート		
1/17(金) ～ 1/23(木)	◎目標時刻・時間、めあて・作戦を意識して過ごす。 ◎できたかどうかを、○か×でチェックする。	○お子さんへの声掛け等のご協力をよろしくお願いします。
1/24(金) ～	①振り返りを記入する。 ②おうちの人に一言書いてもらう。	○お子さんの頑張りをほめたり、生活改善のためのアドバイスを書いたりしてください。

おしらせ

児童アンケートと保護者アンケートの結果から、ばっちり週間だけは生活リズムに気を付けても、その後にリズムが乱れている（元に戻っている）実態があることが分かりました。

そこで、ばっちり週間が終わった後でも望ましい生活リズムを意識して生活してほしいと考え、「ぐっすり3Days（火・水・木）」を行うことにしました。睡眠時間、就寝時刻に焦点を当てて行います。実施日や実施内容などの詳細は、次号のほけんだよりでお知らせします。