

ほけんだより NO.12



1・2ねんせいはおうちのひとと いっしょに よみましょう。

ふゆのはっぴ〜ちょきん がんばって取り組みました！

児童のみなさんへ

3連休もふくめての6日間、「ふゆのはっぴ〜ちょきん」をがんばって取り組みました。

「やっぱり、休日はなかなか難しい…」という感想もありましたが、時間を意識してすごしていた人がたくさんいて、本当にすごいなあ、と思いました。「はっぴ」をたくさん貯金して、習慣として身につけたことは、自分だけの宝物です。これからもぜひ続けてくださいね。

保護者のみなさまへ

「ふゆのはっぴ〜ちょきん」の取り組みありがとうございました。初めて行うことだったので、やり方は分かりづらくないか等心配もありましたが、ご家庭でフォローしていただきながら実践できました。お家の方からの温かいコメントから、お子様がどのように取り組んでいたのか、がんばっている姿が目に見えてきました。ご協力ありがとうございました。

はっぴ満点（36はっぴ）をとった4〜6年生にインタビュー
「満点をとるために、工夫したことは何ですか。」



5歳のころから、9時にねて7時に起きるよう家族に声をかけてもらっていたから、今ではもう習慣になっている。

起きる時間を意識してからねむると、朝しぜんと起きられた。

ねる時間、起きる時間にアラームをセットした。

姉弟で、どちらが先にねる準備をして布団に入れるか、競争した。

毎日ジョギングした。

なわとび週間だったので、なわとびをがんばった。休みの日も弟となわとびをした。

1～3年生の「はっぴ～ちょきん」

ふりかえりとお家の方からのコメントを紹介します。



これからは、すこしはやめにおきることをがんばります。(1年生)

運動をして体を動かし、疲れて寝るという良いサイクルができていました。(ご家庭よりコメント)



あいさつをがんばりました。ねるじこくを早めることをがんばりたいです。(2年生)

目標を目指して、毎日意識的に行動することができ、とても有意義な取り組みでした。今後も続けられるよう意識出来たらいいと思います。(ご家庭よりコメント)



目標をほぼぜんぶ達成できました。少しねる時間がおそくなってしまったところもあるので、そこまなおしておきたいです。(3年生)

これまでは家族全員で寝室に行くことが多かったのですが、早く寝るために一人で布団を敷いて一人早めに「はっぴ～ちょきんするの。」と布団に入っていました。意識していることがとても伝わってきました。がんばっていました！(ご家庭よりコメント)



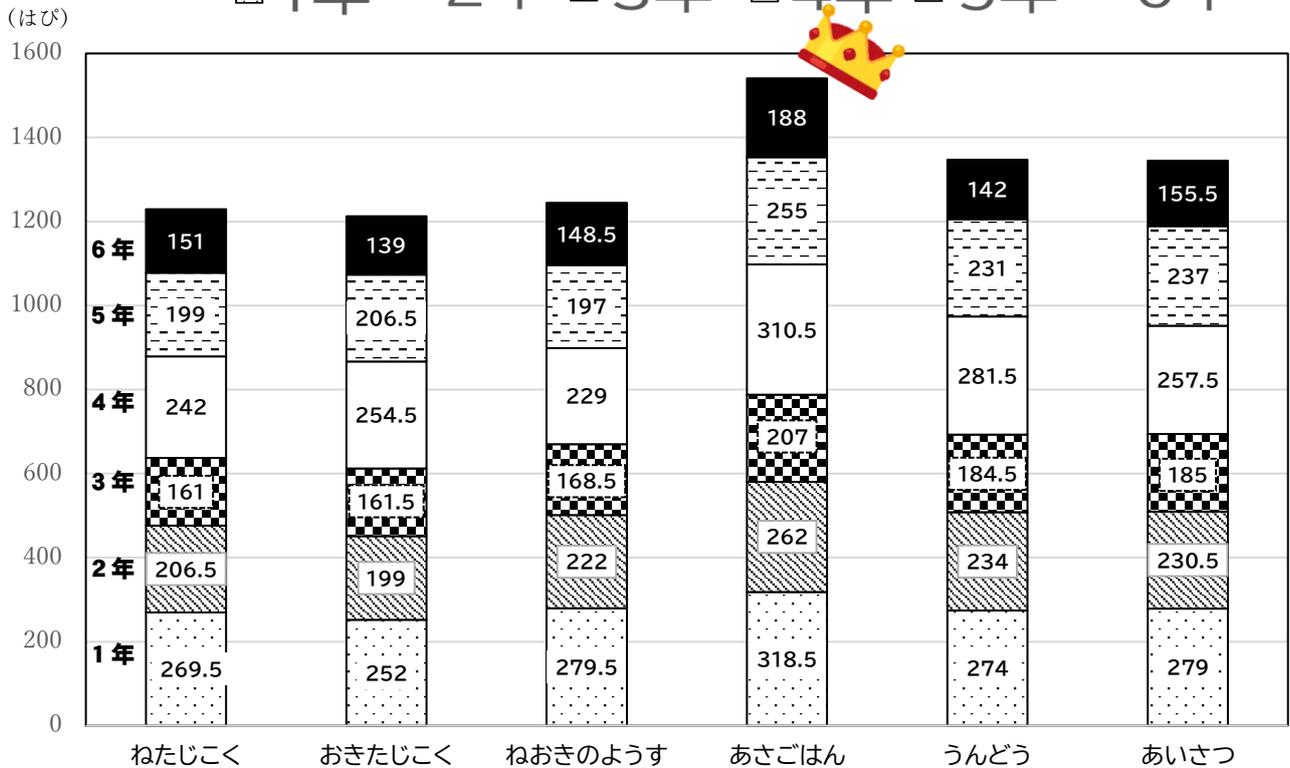
早寝早起きの習慣をつける。楽しく運動する。(3年生)

毎朝早起きして「なわとび」をしていたのがすごかった。わびあまでマラソンで走りました！がんばったね。(ご家庭よりコメント)



かくとくしたはぴ数 集計結果

■ 1年 ■ 2年 ■ 3年 □ 4年 ■ 5年 ■ 6年



はぴ数がいちばん多かったのは、「朝ごはんをしっかりと食べる」ことでした。朝ごはんは一日のエネルギー源なので、毎日しっかりと食べられたのは素晴らしいことです。

はぴ数が少なく、少し苦手なことは「朝起きる時刻をまもる」ことでした。冬になって寒い日が続くので、なかなか目が覚めにくいですね。

はっぴ〜ちょきんを終えての振り返りを見てみると、「早寝早起きが大切だと思う。これからがんばりたい。」と書いている人が多かったので、早寝と早起きはセットで実践できるとよいですね。

旭町小のみなさんがかくとくしたはぴ数の合計は

7918.5

はぴでした！つぎもがんばろう！

