

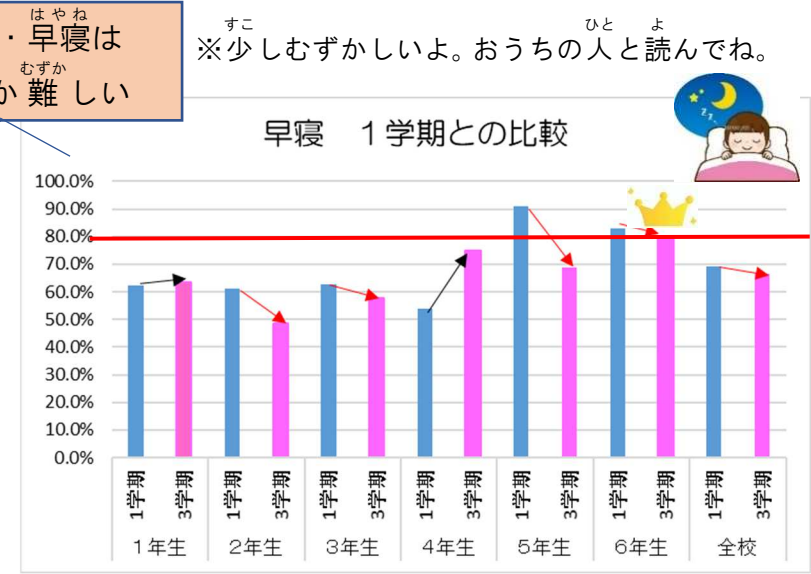
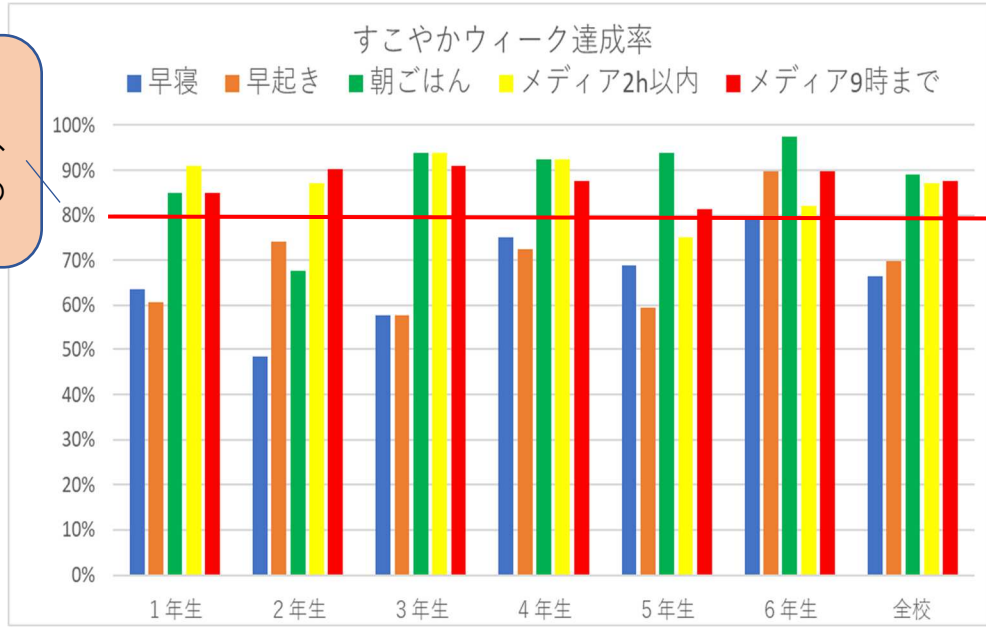
げんき

すこやかウィークがんばりましたね!



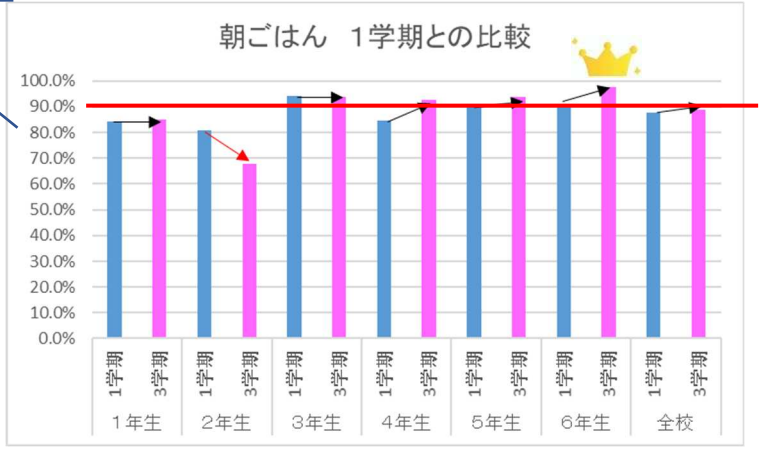
3学期のすこやかウィークの結果をグラフにしてみました。↓

すべてのグラフが80%を超えるのが、加茂小みんなの「めあて」



※少しむずかしいよ。うちのひとと読んでね。

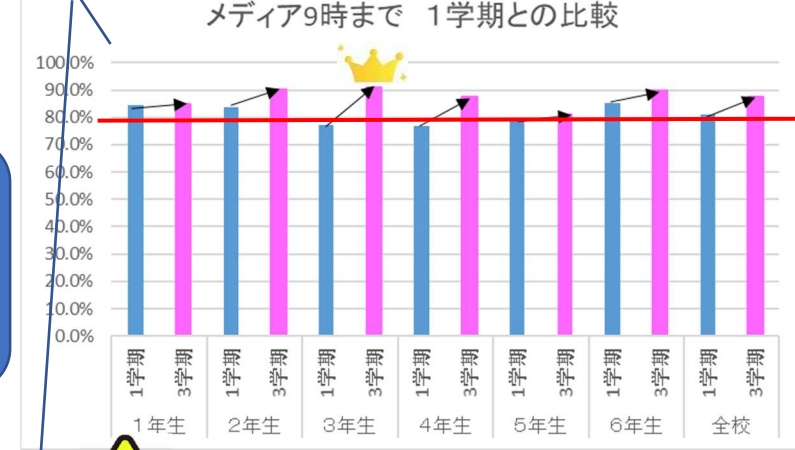
「朝ごはん」は、80%はもちろん90%を超えてほしい



よい睡眠がとれないと早く起きるのは難しい

早く起きないと早く寝るのは難しい

メディアコントロールとってもがんばった!



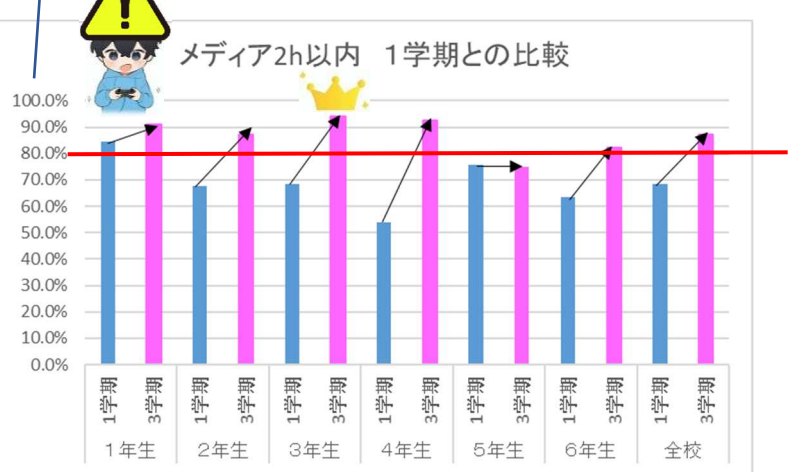
朝ごはんを食べないと体も脳もなかなか目覚めない

実は、すべてつながっている!

遅くまでメディアを見ていると脳が昼とちがって、なかなか眠れない

メディアで昼と夜をかなり違いした脳は、よい睡眠をとれない

長時間ゲームをしていると夜遅くまで起きてことになる



<うちの声>

見守り
自分で時間を計算してがまんしていました (全学年)
時計を見て、がんばっていました (全学年)
自分で考え、行動できるようになってきています (中高学年)

声かけ
「朝ごはん、何色があるかな?」続けています (全学年)
何度も何度も声をかけてがんばらせました (全学年)

工夫
食後に家族で運動したり、カードゲームをしたりしました (低中学年)
宿題や自学をやったり、ギターをひいたり工夫していました (高学年)
読書時間が増えました (高学年)

相談
どうする事がいいのかわからないので、親子で考えていきたい (中高学年)
時間を決めて、これからも楽しく遊べるよう話し合っていきたい (中学年)

私もゲームをせずに一緒にがんばりました (中学年)
課題は、「ゲーム時間を守れるか」「やめられるか」です (中学年)
自分でちゃんと起きてほしいです (低学年)
ゲームをなかなかやめられません (全学年)
早く起きるのが苦手ななかなか起きられません (全学年)
家族のゲームやYouTubeを見ない様にがんばっていました (低学年)
悩みもたくさん

