



ぽかぽか

第一小学校

NO.7

R8. 9. 16



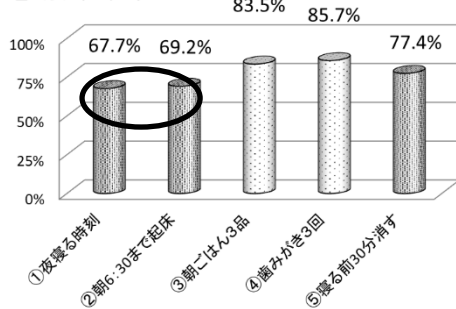
8月の生活リズムづくり週間が終わり
ました。一人一人が生活をチェックし、がんばり
点を見つける週間になりましたか？そのが
んばりをふりかえてみましょう！

たっせいど 達成度のグラフです！

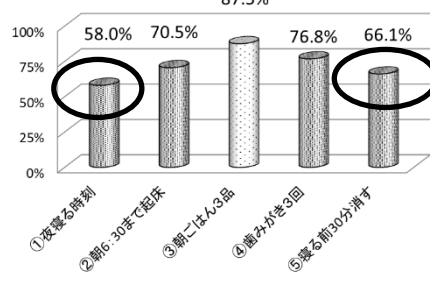
チェックした項目の ○を1点、×を0点として、みんなのチェックを合計してグラフにしてみました。
100%に近づくと、達成していることになります。学年のがんばり点から自分の生活を見直してみよう！



達成度（1年生）



達成度（2年生）



☆全学年で○が多かったのは、「朝ごはん3品」でした。

朝ごはんは元気パワーのもとです。バランスよく食べていきましょう！

おうちの方の朝準備があつてこそですね♡

毎日ありがとうございます。

つぎに・・・

★全学年で、×が多かったのは、睡眠に関わる

「早寝早起き」でした。

成長に合わせた「めざ

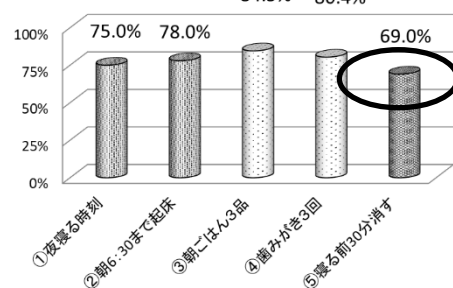
みっ子のめやす」にどの

学年でも達成できない

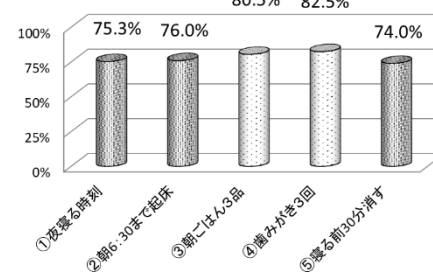
人が多かったようです。

また、「寝る前30分に

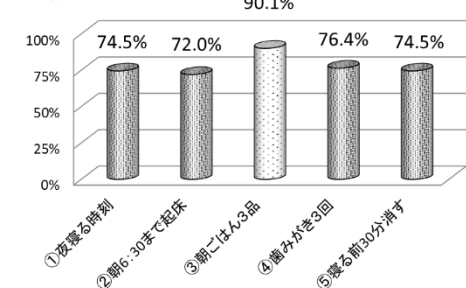
達成度（3年生）



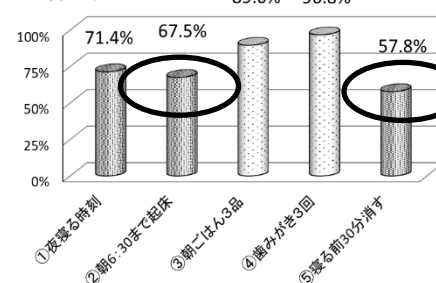
達成度（4年生）



達成度（5年生）



達成度（6年生）



メディアを消して過ごす」この目標にも、なかなかできない人が多かった・・・ざんねん！

寝る直前のメディアの光は良い睡眠を妨げます。脳の休養のためにの心がけましょう。

一っ子全体のがんばり点は、「早寝早起き」「寝る前30分メディア消す」でした。日々がんばって

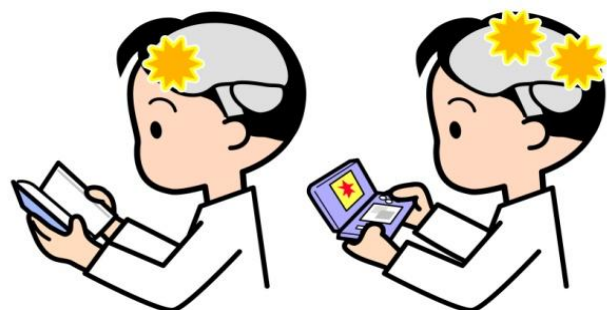
いきましょう！次回1月にはがんばり点が達成できるようにしましょう！裏面もあります⇒

かた うちの方から、みんなへのコメント！

- ・スポ少などでどうしてもねる時間が少し過ぎて睡眠時間がたりていないなと感じますしっかり
とれるよう心がけたいと思います
- ・いつもより意識して過ごせたと思います。これからも意識したいと思います
- ・お休みの日も生活リズムがくずれないようにがんばろう！
- ・早起きできるように時間まで寝るように一緒にがんばろう
- ・寝る前にスマホを見てしまうので気をつけたいと思います
- ・この週間でできていることとないことが改めてわかりました。早く寝るようにがんばります
- ・寝る前にテレビを見てしまうのは親の責任でもあるので次回はもう少し気をつけます
- ・いつもは朝ごはんあまり食べれないけど、気にしてがんばって食べていたのでよかった
- ・一週間〇がつくようにがんばっていました、これからもがんばりましょう
- ・メディアの時間が守れない日があるので時間を意識して声がけします
- ・めあて達成できたね、お手伝い、学習はもう少しがんばろうね
- ・寝る時刻、めざした時間にはとどきませんでした、意識して取り組んでいました
- ・親も寝る前にメディア触っています・親子で気をつけなければと思います
- ・×のところが多くみられます、特に6:30に起きるのが守られるようにしましょう
- ・普段意識して生活することが大事です、寝る前ゲームなど見ないように習慣づけていこう
- ・寝る前メディアが全部×・・・家族の生活を見直し話し合っていきたいです
- ・今回だけでなくこれからも続けるようにがんばりましょう
- ・休日は気が緩み寝る直前までタブレットを見てしまう・・・自主的にできるように心がけよう

のう はったつ ★脳の発達から

人間の脳は、動物の中でも大脳が発達していて、たくさんの働きをもっています。なかでも、「前頭前野」とう部分は人間らしさを保つ大切な働きをしています。この前頭前野は、20歳位まで発達しますが、この時期に十分に働かせないと、一生ダメージを負うというのです。



メディア接触によって、前頭前野の休んでい

る時間が長くなると、前頭前野の働きも悪くなり、その発達を妨げるというのです。⚠

脳の発達には、メディアから離れ、いろんな活動をする必要があります。運動したり、物を作ったり、バランスの良い食事や十分な睡眠時間を毎日とることがとても大事になります。🧠

ぜんとうぜん や
「前頭前野」はここ！



ぜんとうぜん や はたら 「前頭前野」のおもな働き

- ① 計画的に行動する
- ② 挑戦しよう、やる気がおきる
- ③ 相手を思いやる、ルールを守る
- ④ 集中して取り組める