

えがは

11月11日(月)～11月18日(月)
第2回 西山っ子すこやかウィークです！

【わが家のルールや目標を決めよう！】

裏面

テーマは「睡眠」

チェックシートで、ふだんの生活習慣をチェック

今できていることは「○」、できそうにないことは「×」、
がんばればできそうなことには「△」を書きましょう。

No.	チェック項目	O△×
1	朝寝、ほほえまった朝顔に起きる。	
2	朝寝、ほほえまった朝顔に起きる。	
3	朝顔きたら、太陽の光をあびる。(顔を明るくする)	
4	学校から帰って、夕寝ない。	
5	休みの朝のねる時刻は、ふだんと1時間以上ずれない。	
6	休みの日の起きる時刻は、ふだんと1時間以上ずれない。	
7	朝食を毎日ほほえまった朝顔に食べる。	
8	ねる1時間前からねるまでは、メディアを控える。	
9	メディアは平日2時間まで、休日3時間までにする。	
10	朝は、遊びやスポーツ、お手伝いなどで体を動かす。	

【メディアとは】朝顔の朝顔では、デジタルメディアすべてを意味します。
(テレビ、DVD、パソコン、タブレット、ゲーム機、携帯電話やスマホなど。)
テレビ朝顔を見る、ゲームをする、インターネットなど朝顔の朝顔。
(学習で使うパソコンやタブレットの朝顔朝顔は含まれません。)
メディアの使いすぎは朝顔朝顔朝顔の朝顔です。

軍 警 前

しっかりとねて、すっきりすごそう！

★ 西山のみんなをめざす目標 ★

ねる時刻は、小学校低学年は夜9時まで
 中学年は夜9時30分まで
 高学年は夜10時まで
 中学生は夜11時までにはします。
 メディアを使う時間は、1日2時間以内にします。
 (休みの日は1日3時間以内)

△をつけた中から、自分でがんばってみたいと思うことを
ひとつ選みましょう。

「どうすれば実行できるかな？」
 良い生活リズムを身に付けるために、
 家族で話し合い、家庭内のルール作りを
 しましょう。

わが家ルール

このルールが装置「すごやチャレンジカード」のチェック項目になります。

日頃の生活習慣の様子や、第1回すこやかウィークの結果を受け、さらに良い生活習慣を送るためにはどうすれば良いか家族で話し合い、『わが家のルール』を決めましょう。

また、西山のみんなでめざす目標をもとに自分の寝る時刻や起きる時刻、メディア時間のめあてを記入してください。

◆すこやかウィーク期間中

チャレンジカードは毎日記入し、担任の先生に提出してください。

期間中、「自分のめあて」や「我が家のルール」をできるだけたくさん達成できるように、意識して生活しましょう！

おうちの方も、お子さんがめあてやルールを達成できるよう、励ましや声掛けをお願いします。

(3年牛以上用のカード)


令和6年度第2回
西山っすこやかフイック

すこやかチャレンジカード

しずけん

睡眠

年 番 名前



睡眠

【自分のめあて】

ねる時こく... 時 分

おきる時こく... 時 分

メディア時間

平日(登校する日)... 時間 分

休日(お休みの日)... 時間 分

【わが家ルール】

【西山のみんなのでめざす目標】

ねる時こく: 小学校低学年は夜9時まで
中学校は夜9時30分まで
高学年は夜10時まで
中学生は夜11時まで
メディアをつかう時間: 1日2時間以内
(休みの日は1日3時間以内)
※メディアをつかった学習の時間はふくまない。

日	曜	めあてをまもるため											ねた時こく	おきた時こく	睡眠サイン					
		止まら	あき	ひき	ゆうが	ねる時こく	おきた時こく	メディア	わが家のルール	ねはすききり	目ざめたか									
例		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	6:30	9:00	○	○	●	😊😊😊😊	
11月																		😊😊😊😊		
12月																		😊😊😊😊		
13火																		😊😊😊😊		
14水																		😊😊😊😊		
15木																		😊😊😊😊		
16金																		😊😊😊😊		
17土																		😊😊😊😊		
18日																		😊😊😊😊		
19月																		😊😊😊😊		

気がついたこと、がんばったこと、これからのめあてを書きましよう。

おうちの方から応援メッセージ

○の数

すべて記入して11月20日(水)までに提出してください。

本日、チャレンジカードと一緒に記入例を配布しました。記入例をみながら、チャレンジカードの記入をしてください。チャレンジカードは期間終了後、振り返りを記入し、11月20日（水）までに学校に提出してください。

背中が曲がっていませんか？


先週11月1日は「姿勢の日」でした。みなさんは普段から良い姿勢で生活できていますか？

授業中や給食中の姿勢を見ていると、背中が曲がっていたり、肘をついたりする人が多く見られます。「良い姿勢」は意識しないとなかなかできません。ぜひ普段から「良い姿勢」を意識しながら生活してみてください。




猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。



猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする





おしゃべりタイム

11月分

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの〇〇〇〇です。

前回、自己肯定感を下げしてしまう3つの要因についてお伝えしました。その中で「成功体験も要因の一つ」とお伝えしました。それは、一体どういうことなのでしょう。

失敗の体験は、できなかった自分を責めることで、そのまま自己肯定感を下げていってしまいます。では、成功体験がなぜ自己肯定感を下げる要因になるのでしょうか。「勝ったから、1位になったから自分には価値がある」というように、条件付きで自分を肯定しまった場合に落とし穴があるといわれます。私たちは、競争社会に生きているので、常に、他者からの評価や人との比較にさらされています。「良い成績を摂るとほめられる」「良い学校に入る必要がある」「いい会社に入るのが成功だ」といった価値観を自然と身に付けてしまいがち。その価値観をもとに人と比べて、自分は〇〇さんより劣っていると考え、自己肯定感を下げってしまうことに繋がっていくのです。

では、自己肯定感が高い人はどんな特徴をもっているのでしょうか。そして、どうやったら自己肯定感を高めることができるのでしょうか。次回へつづく・・・。

スクールカウンセラーに相談…というと、ハードルが高いイメージをもっていないですか？

今、相談したいことや悩みがなくても、今後、誰かに聞いてほしい悩みがでてくるかもしれません。そんな時、相談できる相手の選択肢の一つになれるように、スクールカウンセラーと子どもがおしゃべりできる時間を一人一人つくっています。スクールカウンセラーのハードルを少しでも下げ、気軽に活用してほしいです。

次回訪問日は12月17日（火）です。

