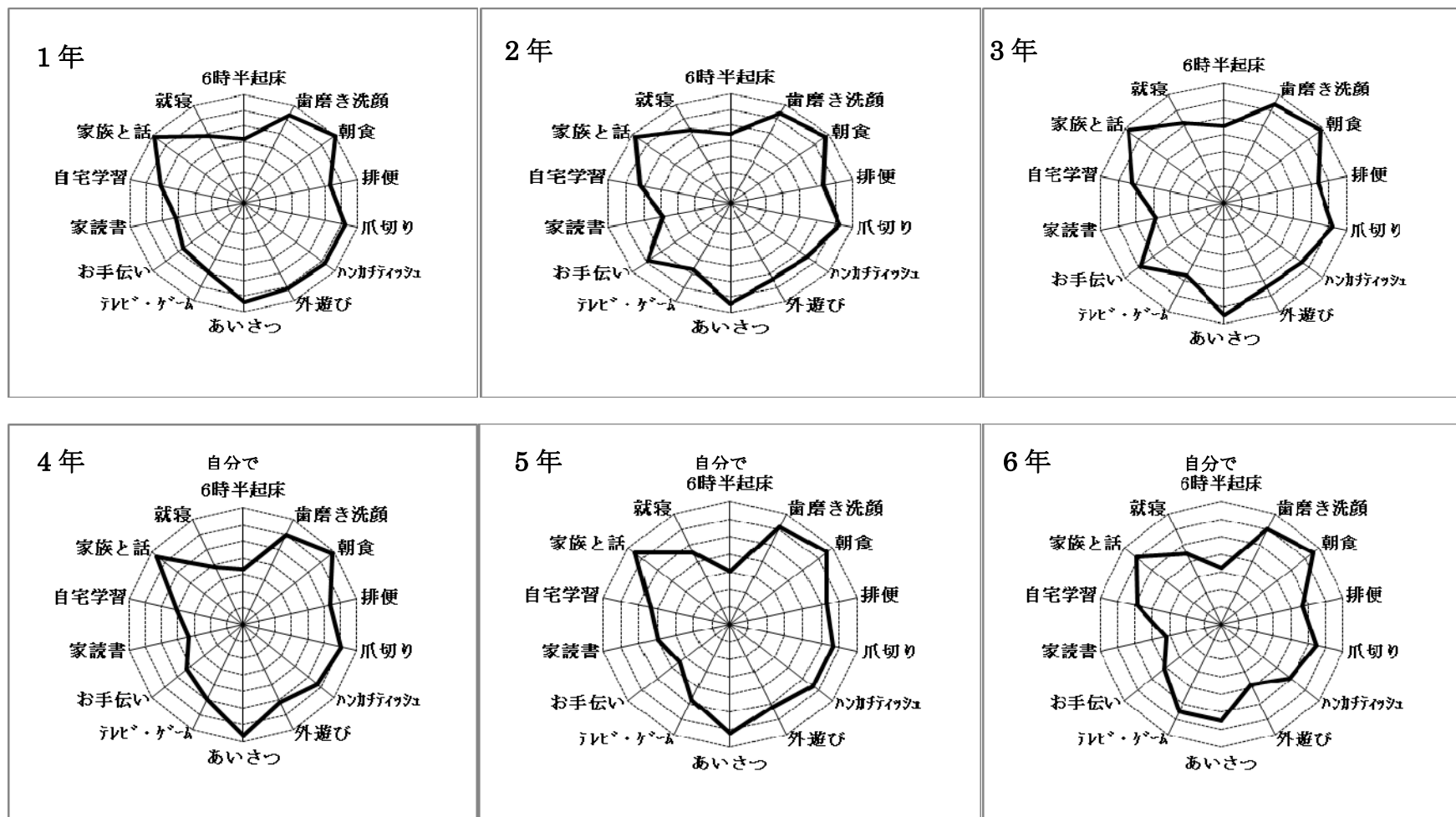


かけはし

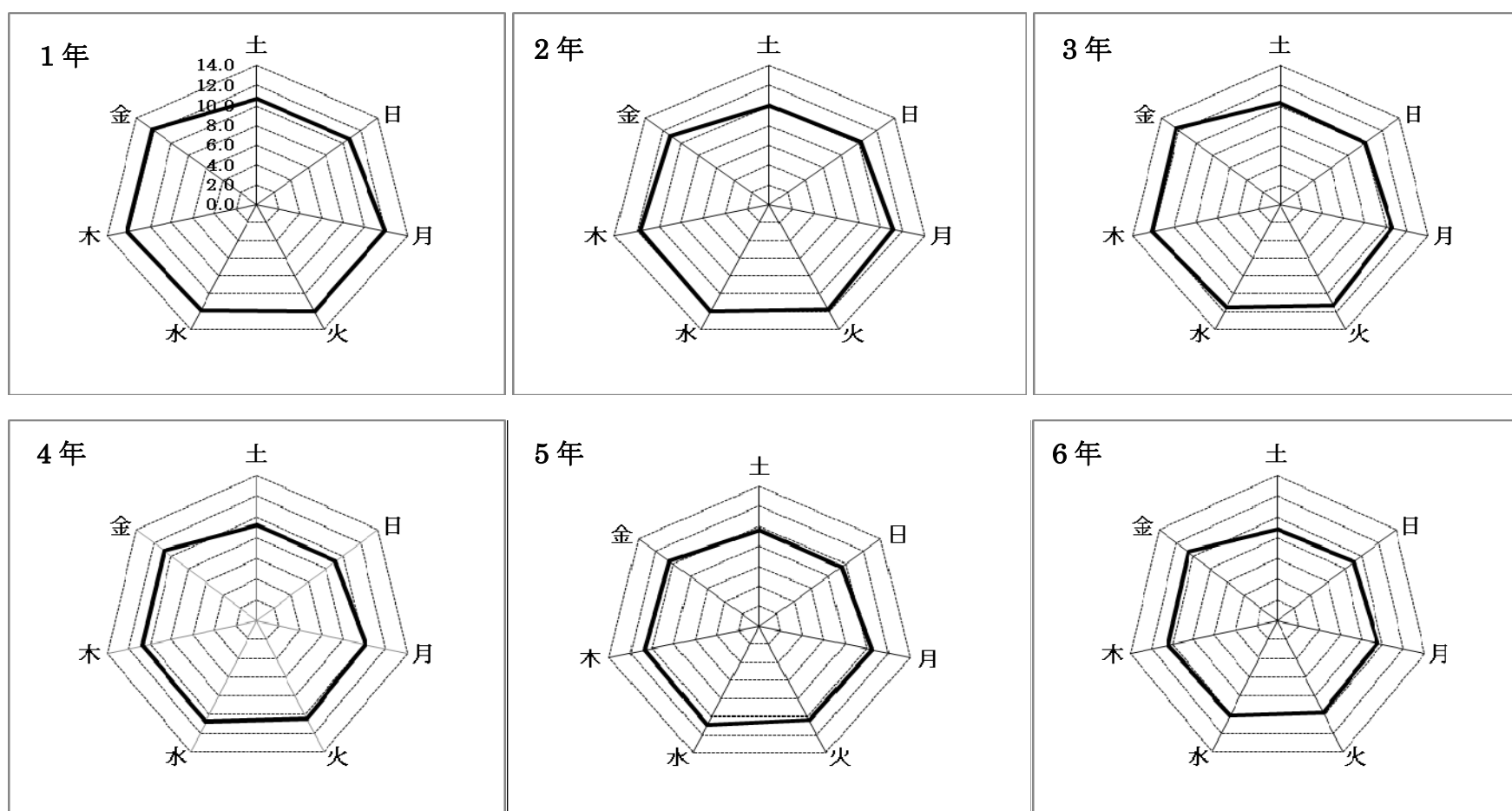
第 1 回「元気アップ週間」、ご協力ありがとうございました。

項目別、曜日別に集計した結果や設定目標・お手伝いのようなすなどを報告します。

1 項目別集計結果 それぞれの項目で平均値を求めました。(7 点満点)



2 曜日別集計結果 曜日毎に平均値を求めました。(14 点満点)



1 項目別集計結果より

起床

- ・ 14項目の中の最重点課題。
- ・ 個人差が大きい。
- ・ 高学年は「自分で起きる」というところが難点。
- ・ 家を出る時刻も若干影響がある。



起床時刻が遅くなるとその分、就寝時刻が遅くなりがちで、睡眠リズムが乱れる原因になります。6時半起床を意識してほしいものです。少なくとも、家を出る1時間前には起きることが大切です。

朝食

あいさつ

- ・ かなりの達成率。

家庭でしっかり心と体のエネルギーを補給し、元気に学校生活を送りましょう！

歯磨き・洗顔

家族との会話



排便

個人差があるものですが、まずまずの結果でした。朝に排便できるようになると、健康度アップです。



爪

ハンカチ・ティッシュ

- ・ 努力次第で達成できる項目。
 - ・ 高学年ではあえて爪を伸ばす児童もいる。
- おしゃれよりも清潔感が第一ではないでしょうか。土・日のティッシュ・ハンカチについては、外出時に持っているかどうかで判断しましょう。



外遊び

- ・ 日暮れも早く下校後に外で遊ぶのは難しい。
- ・ 学校の休み時間に運動場で思い切り遊ぼう。
- ・ 土・日はなわとびをするなど工夫しよう



読書

- ・ 重要課題の1つ。
 - ・ 目標時間設定は30分未満が49%、30分以上60分未満が45%。手を抜いてしまった項目といえる。
- 次回はテレビを消して、親子で読書タイムを取ってはいかがでしょうか。



食事の片付けや食器洗い	58
食事の支度(調理や電話)	47
風呂掃除	37
洗濯干し・取り入れ・たたむ	23
掃除・片づけ	11
靴並べ	11
布団敷き・たたみ	5
弟妹の世話	3
ペットの世話	5
その他	8

- ・ 高学年の達成率が低い。お手伝いの内容や下校後の忙しさの影響も考えられる。
- お家の方からは「がんばってくれた」「とても助かった」という声がたくさん届きました。自己有用感や自己肯定感が高まる、大切な項目です。

就寝

- ・ 起床と並ぶ最重点課題。

夜更かしの子どもたちに理由を聞いてみると、確かに忙しさも理由の1つではあるのですが、「なんとなく」と答える割合がとて多いのです。原因を考え、生活を変えていくことが重要です。

テレビ・ゲームの時間 自宅学習

- ・ 目標設定に左右された面がある。
 - ・ ズルズルと遊んでしまったという反省が多かった。
- それぞれが目標を設定し取り組んだものです。今後の取組では、よく考えて自分にあった目標を設定し、決めたからにはねばり強くチャレンジしてほしいと思います。



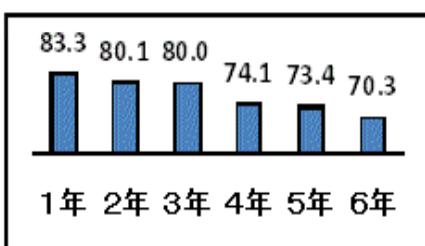
2 曜日別集計結果

各学年とも土・日の達成率が低く、月曜にも影響が出る結果となりました。翌週に備えて、日曜日の過ごし方を考えたいものです。



3 学年別平均得点

学年が上がるにつれて低い結果となりました。子どもたちの健康を守るには、時間の使い方には工夫が必要ですし、大人の適切な働き掛けが不可欠です。



4 まとめ

五夢りん「元気アップ週間」はご家庭のご協力の下、生活を見つめ直す意味のある1週間となりました。

「意識して取り組んでいた」「進んで取り組んでいた」等、子どもたちのがんばる様子がお家の方からのひとことの欄に溢れていました。一方、「もう少しがんばってほしい」「終わったらとたんにしなくなった」というものもありました。また、元気アップ週間を「再度実施してほしい」「続けてほしい」という声もたくさんありました。

よりよい生活習慣、生活リズムの定着をめざし、五夢りん「元気アップ週間」の取組を続けていきます。ご家庭にはお手数をかけますが、子どもたちが達成感を得られるよう、励ましの声掛け等、ご協力をよろしくお願いいたします。