

あけまして おめでとうございます

貝塚市立永寿小学校
2011.1.14 発行

冬休みは、楽しく元気にすごせましたか？
今年の目標が決まった人も、まだの人も、まずは
「冬休みモード」の生活リズムを切りかえること
からスタートしましょう。

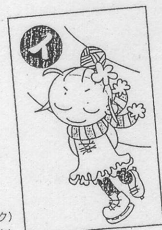
何問？ 頭の回転コ
難問？



◆お正月はカルタ・クイズで遊びましょう。

①～⑤の文章にあった札（イラスト）はどれでしょう？ 探してみてください。

- ①「せき」や「くしゃみ」を、まわりに飛びちらせないようにするために使います。
- ②お正月に食べるお祝いの料理です。魚や野菜（最近は肉も）を使い、栄養のバランスもよいです。
- ③氷の上をすべるスポーツです。寒い冬もからだを動かせばあったかです。
- ④「かぜ」や「インフルエンザ」の予防に、外から帰ったら一番にしたいことです。
- ⑤お正月にみられる昔からの芸能（歌やおどりなど）です。古くから魔（病気など）を追い払ったり、作物の実りをいのちりするためにに行われています。



こたえ：
①→エ（マスク）
②→オ（おせち）
③→イ（アイススケート）
④→ア（手洗い・うがい）
⑤→ウ（獅子舞）

「早寝・早起き週間」について 1月17日（月）～21日（金）



本校では、17日～21日を「早寝・早起き週間」とし、子どもたちが自ら進んで早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて登校するよう取り組みます。ご家庭でも、子どもたちへの声かけなど、ご協力よろしくお願い致します。

また、「早寝・早起き週間」が終わりましたら、「おうちのひとから はげましのことば」をいただきたいと思います。これからも「早寝・早起き」続けられるよう、励ましの言葉を書いてあげてください。

早寝の目標

- ★1・2・3年生…… 9時までに寝る
- ★4・5・6年生…… 10時までに寝る

早起きの目標

- ★7時までに起きる



やり方

- ★右のようながんばり表を渡します。
- ①就寝時刻と起床時刻を記録（学校で記入）
- ②目標が達成できたら、玄関の掲示物にシールを貼ります。

※1年生については、連絡帳にがんばり表をはさみず、
①はお家の方が書いてあげてください。

おうちの方へ

生活リズムの基本となるのは睡眠のリズムです。毎日の就寝時刻・起床時刻を決め、そして授業がある日も休日、決められた時刻を守らせることが大切です。

子どもたちに必要な睡眠時間や登校までの朝の生活等から考えると、朝は7時までに起き、夜は低学年は9時までに、高学年でも10時までに就寝させたいものです。

生活リズムアップ作戦

その1 カーテンを開けて朝の光を浴びましょう



その2 朝ごはんを食べましょう



その3 トイレして朝うんち



その4 屋間でできるだけ体を動かしましょう。



その5 お風呂を夕食の前にしてみましょう。



その6 寝る時間になったらテレビを消しましょう



その7 寝るときは電気を消しましょう



来週は、「はやね・はやおき週間」です。
みんなで協力して、きれいな虹を完成させよう!!

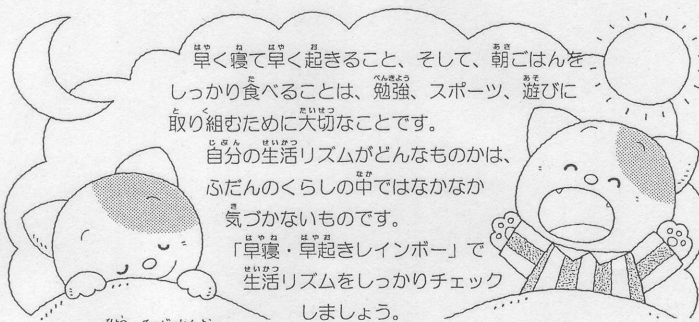
体温をはかるときは



いつから? どのように?



しっかり説明しましょう



がんばり表（低学年用）

はやね ばやお		はやね ばやお		はやね ばやお		はやね ばやお		はやね ばやお		はやね ばやお		
早寝・早起き		早寝・早起き		早寝・早起き		早寝・早起き		早寝・早起き		早寝・早起き		
1月17日（月）～21日（金）は「早寝・早起き週間」です。 1年生～3年生の目標は、 「9時までに寝る」「7時までに起きる」 ことです。早寝・早起きをがんばって、きれいな虹を完成させよう!!												
きょう	あした	きょう	あした	きょう	あした	きょう	あした	きょう	あした	きょう	あした	
寝る時刻	起きる時刻	寝る時刻	起きる時刻	寝る時刻	起きる時刻	寝る時刻	起きる時刻	寝る時刻	起きる時刻	寝る時刻	起きる時刻	
1月17日（月）	9時までに寝る 10時～11時 12時よりおそい	6時までに起きる 6時半～7時 7時半～8時	1月18日（火）	9時までに寝る 10時～11時 12時よりおそい	6時までに起きる 6時半～7時 7時半～8時	1月19日（水）	9時までに寝る 10時～11時 12時よりおそい	6時までに起きる 6時半～7時 7時半～8時	1月20日（木）	9時までに寝る 10時～11時 12時よりおそい	6時までに起きる 6時半～7時 7時半～8時	
1月21日（金）	9時までに寝る 10時～11時 12時よりおそい	6時までに起きる 6時半～7時 7時半～8時										

「早寝・早起き」ができるとシールを2枚、どちらか1つができるとシール1枚もらえます!!
みんなで、がんばって虹を完成させよう!!

朝ごはん階段と同様に、玄関ホールの掲示物「早寝・早起きレインボー」にシールをはります。学年によって色を変えるので、早寝・早起きをがんばって、たくさんシールをはると、6色のきれいな虹ができあがります。
永寿小にどんな虹がかかるかな?