



梅雨も終盤を迎えていますが、梅雨の合間の晴れた日の暑さは非常に厳しく、熱中症にも気をつけなくてはなりません。バランス良い食事と、十分な睡眠、こまめな水分補給をとりながら気をつけたいものです。

さて、今年度第1回生活カード週間（6/23～6/29）にご協力いただきありがとうございました。子どもたちの様子をお知らせいたしますので、ぜひご家庭で話題にさせていただくと幸いです。

生活カード週間の目的

回収率 94%

- ①規則正しい生活習慣を身につける。
- ②帰宅後の過ごし方やメディアの使い方について考える。



家庭学習（宿題、自主学習、読書）時間の目安

（10分×学年+10分程度）

- 1, 2年生 <20～30分程度>
- 3, 4年生 <40～50分程度>
- 5, 6年生 <60～70分程度>

ほめてもらうことが意欲に直結するこの時期は、ぐんぐん成長するチャンスです。他人と比べず、その子の成長を見つけ、前向きな言葉がけをしていきたいですね。

*家族で決めた「めあて」と振り返り

めあての内容	人数	振り返り		
		○	△	×
生活リズム	22	10	9	1
メディア	13	6	7	0
読書	8	6	1	1
学習	2	1	1	0

*学習時間（本校平均）

- 1・2年・・・ 32 分
- 3・4年・・・ 46 分
- 5・6年・・・ 69 分

家族で、めあてを決めて取り組みました。今回は、生活リズムを整えることをめあてにする人が多かったです。次に多かったのは、メディアの時間、読書時間でした。ふりかえりは、約半数の人が○でした。みなさんは、どうでしたか？自分のめあてが○になるように、どんなことをしますか。

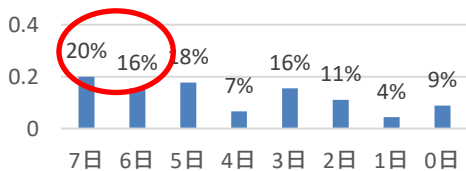
家庭学習のポイントより

- 1 学習に集中できる環境をつくる。
 - テレビやタブレット、スマホを切っていますか？
- 2 学習に集中できるように生活環境を整える。
 - 背筋の伸びた良い姿勢をしていますか？
 - 早寝早起きをしていますか？
 - 1日3食、しっかりと食べていますか？
- 3 本に親しみ読書する習慣をつくる。
 - いつでも読書できるように、本を置いていますか？

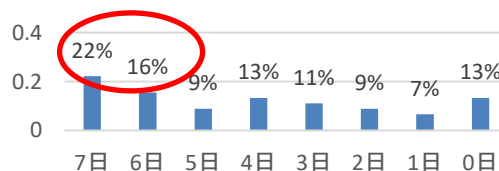
家庭学習の手引きより



目標の起床時刻が守れた日数 (%)



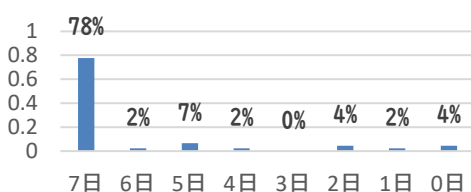
目標の就寝時刻が守れた日数 (%)



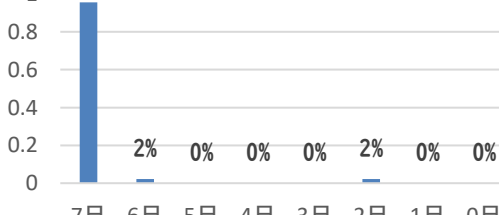
就寝時刻の目安
下学年：夜9時
上学年：夜10時



朝のあいさつ (%)



朝食の摂取 (%)



*読書時間（本校平均）

- 1・2年・・・ 9 分
- 3・4年・・・ 13 分
- 5・6年・・・ 20 分

- ・朝は、自分から気持ちのよいあいさつをしてスタートしましょう。
- ・朝食をよく摂っています。暑い夏、熱中症予防のためにも、毎日朝食を摂りましょう。また、昨年度の学校保健安全委員会でも話題にしましたが、排便のリズムが整っていない人は、朝食後の促しが効果的です。
- ・就寝・起床時刻が守れるようにするには、どんなことをしたらいいか、家族で話し合ってみるのもいいですね。

