



池島魂



教育目標 「愛顔でより良い未来に向かって努力する子供の育成」 文責：校長

きほんてき せいかつしゅうかん げんき みなもと 基本的な生活習慣は 元気の源

「はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはんチャレンジ」実施中です！



池島小中学校では、頭も体も元気にしっかり動かすことができるために、「元気ですか?」「寝た時間は?」「起きた時間は?」「朝食は何を食べましたか?」・・・と毎日一人一人に丁寧な健康観察を行っています。基本的な生活リズムが将来の自分を支える&自分の夢や希望を実現させていく大きな力のベースとなるからです。

ただ、昔と比べて、今の子どもたちの周りは、さまざまな誘惑^{ゆうわく}であらわれています。子どもたちの夢の実現には、保護者が子どものゲームやスマホなどのメディアに接触する時間を管理するなどして、そのようなものに惑わされない環境を作ることや、子ども自身が「すぐにやるべきこと」と「後からやるべきこと」などの優先順位を考え、時間に対するセルフマネジメント（自己管理能力）を高めることが不可欠です。



健康な生活リズムで毎日をハッピーに!		健康な生活リズムで毎日をハッピーに!	
月日	名前	朝ごはん	起床時間
12/12	星大	○	○
12/13	星大	○	○
12/14	星大	○	○
12/15	星大	○	○
12/16	星大	○	○
12/17	星大	○	○
12/18	星大	○	○
12/19	星大	○	○
12/20	星大	○	○
12/21	星大	○	○
12/22	星大	○	○
12/23	星大	○	○
12/24	星大	○	○
12/25	星大	○	○
12/26	星大	○	○
12/27	星大	○	○
12/28	星大	○	○
12/29	星大	○	○
12/30	星大	○	○
12/31	星大	○	○



「早寝・早起き・朝ごはんチャレンジ」
玄関に掲示しています!
もくひょうたっせい
目標達成の積み重ねで クリスマスツリ
ーを華やかにしましょう!

そこで、養護より「ほけんだより」でお知らせしていますが、昨日から「**早寝・早起き・朝ごはんチャレンジ**」を実施しています！生活習慣が乱れがちな冬休みに向けて、少しでも自分の健康を向上させながら将来にむけての夢を膨らませる、そのための力を拡大向上していくにはどうしたらいいのかを「意識させ」⇒「実践させ」⇒「習慣化させ」⇒「生きる力を習得させる」ためです。子どもたちは、どの子も大きな力を秘めています。それを開花させていくのは、家庭や学校の務めであり、醍醐味でもあります！子どもたちで「寝る時間」「起きる時間」を決めています。



はやね はやお 早寝 & 早起き	ね じこく 寝る時刻	お じこく 起きる時刻
小学3年生	9:40	6:30
小学5年生	9:27	6:33
中学2年生	11:00	7:00



SNS の使い方をはじめとして、ご家庭でもぜひ自律（自分を律する）し、自立（自分で考え、適切な行動をとる）できるよう御指導や励まし等よろしくお願ひいたします。

「早寝・早起き・朝ごはんチャレンジ」も、毎日の授業も部活も行事等の様々な活動も、自分を磨くチャンスです！力の限り、頭と体を動かそう！





