

ほけんだより

長与小学校 12月



今年も残すところあとわずかとなりました。皆さんにとってはどんな1年でしたか。大晦日の深夜、多くのお寺でつく除夜の鐘の数は108回。これは、人間の悩みや苦しみの元になる煩惱の数を表すとも言われています。除夜の鐘を聞きながら静かな心で1年を振り返り、新たな気持ちで新年を迎えたいものです。

睡眠アンケート 12月の結果



1~3年生で9時までに寝ている人は、46.4%、4~6年生で10時までに寝ている人は、70.2%という結果でした。

8月と比べると、1~3年生は9時までに寝る人の割合が増えていて、意識して取り組んだ様子がうかがえました。また、4~6年生では9時30分までに寝た人の割合が増えていて、10時までに寝ようと努力した様子が見られました。心身の成長の為にはたっぷりの睡眠が必要です。引き続き睡眠時間の確保に努めましょう。

目標を達成できた人の取組を紹介します。



毎日時計を見て、意識して行動した。

寝る1時間前にタイマーをかけて、寝る準備を始めた。



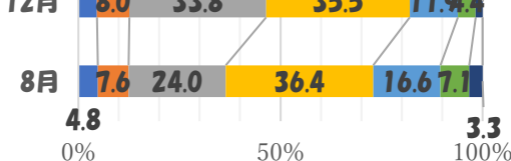
家族で声を掛け合いながら、10時までに寝れるよう協力した。



夕食時間を早めて食べ、早い時間に歯みがきを終わらせた。テレビを消したり、早く寝ることができるとの工夫をした。

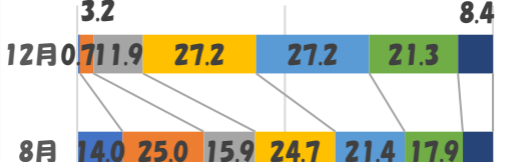


何時までにおていしますか？ 1~3年



- 8時までにねた
- 8時30分までにねた
- 9時までにねた
- 9時30分までにねた
- 10時までにねた
- 10時30分までにねた
- 11時より遅い

何時までにおていしますか？ 4~6年



- 8時までにねた
- 8時30分までにねた
- 9時までにねた
- 9時30分までにねた
- 10時までにねた
- 10時30分までにねた
- 11時より遅い

保健室からのつぶやき



「やりたいことは必ずやれる。」

「なりたいものには必ずなれる。」

翼が欲しいな。空を飛びたいな。人は大昔から夢見てきました。だから今、私たちは様々な翼を手に入れました。パラグライダー、飛行機等、空を飛びたいと願う夢があったからこそ実現した私たちの翼です。

私は想像します。空を飛びたいと願いながら実現には遠く及ばなかった昔の人々も、イメージの世界では空を飛ぶ感覚を味わったのではないかと。夢見て、願えば、実現されるのです。

あなたにも夢がありますね。なりたい姿ややりたいことがありますね。今はまだ遠い微かな輝きかもしれないけれど、夢を失わない大人でいてください。

「やりたいことは、必ずやれる。」

「なりたいものには必ずなれる。」

その言葉は、自身が夢をもち、その実現を信じ続けなければ、言えません。夢を見続ける子供は、必ず幸せになります。夢を持ち続ける大人は今よりもっと心豊かな日々を過ごすようになります。

夢は、明日を拓く力です。