

オンライン朝会「グッドモーニング 60 分」 7/13

もうすぐ夏休み、というわけで、今日は、この風車のイラストのお話です。何だか分かりますね。昭島市の小学生は、みんな知っています。「私の元気は、私がつくる」がスローガンで、そう、「グッドモーニング 60 分」です。朝、家を出る 60 分前には起きましょう！という取り組みです。

「早く寝る」「早く起きる」「朝ご飯を食べる」「ウンチをする」「運動をする」など、どこから始めてもいいのですが、昭島市では、『朝、家を出る 60 分前に起きる』ことを、ポイントにしています。心にも、体にも、いいことがたくさんつながりますので、しっかり取り組んでください。

夏休みは、学校がありませんが、この取り組みは、生活のリズムを整えましょう、というものですので、むしろ、夏休みの方が大切かも知れません。

夏休みの終わりから新学期の最初の一週間は、今年も全員が、「めざましカード」にチャレンジします。

「めざましカード」には、13 個の質問がありますので、毎日、忘れないうちに、ていねいに記入してください。

- | | |
|---------------------------|--------------|
| ○夕食は何時に食べたか？ | ○何時に寝ましたか？ |
| ○何時に起きましたか？ | ○朝の体温は？ |
| ○朝食は食べましたか？ | ○家を何時に出ましたか？ |
| ○ウンチは出ましたか？ | ○体の調子はいいですか？ |
| ○気分はいいですか？ | ○運動はしましたか？ |
| ○ネットやスマホなど、画面をどのくらい見ましたか？ | |
| ○学校で眠かったですか？ | ○学校は楽しみですか？ |

また、取り組む前に「ぐっすりねむって、きもちよくおきる」作戦を考えて、最後の日に「ふりかえり～できたことやがんばったことなど」を書いて提出します。

夏休みも「私の元気は、私がつくる」を心掛けましょう。