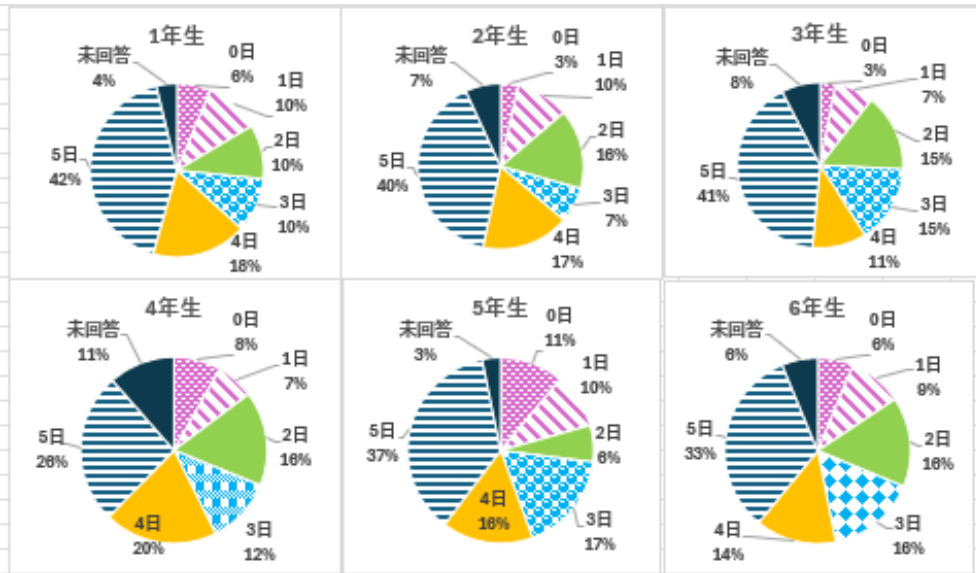


ほけんだより9月

昭島市立武蔵野小学校 保健室
令和7年9月1日
No. 11

6月のすまいるカードの結果をまとめました。結果、全校の53%の人が平日の4日以上「GM60」ができていたことが分かりました。学年が上がり、自分で意識して生活し工夫して生活習慣の改善に取り組む様子が見られ、お子さんの成長を感じたご家庭も多く見られました。保護者の皆さまにはご理解と協力をいただきありがとうございました。以下のグラフは学年別平日5日間のGM60の達成率を表しています。

提出率は94.7%でした。
ご協力いただきありがとうございました！



「GM60」とは、家を出る1時間前に起きることです。学校全体では平日5日全てGM60ができた人は143人(37%)でした。

一度もできなかった人は、25人(6%)でした。引き続きグッドモーニング60分に取り組みましょう。

今学期は、昭島市全ての小学校で夏休み中の8月29日(金)から9月5日(金)まで「グッドモーニング60分カード」に取り組めます。9月からは学校で学級指導し全校でカードに記入しますので毎日学校に持たせてください。つきましては御家庭でもお子さんの頑張りを認め、励ましや見守りなどご協力お願いいたします。お子様の健やかな成長を育む活動となりますようご協力よろしくお願いいたします。

「早起き＝気持ちがいい！＋楽しい！」

早起きは、コツをつかめば習慣化できます。

ポイントは、本来備わっている体のリズムを整えて、「朝が心地よい」と感じる仕組みを作ることです。

☆☆☆早起きをしたくなる方法☆☆☆

1 寝る時間を一定にする。

毎日同じ時間に布団に入るのが理想です。体が自然にリズムを覚えるようにします。

2 朝に楽しみを用意する。

おいしい朝ご飯を食べる、静かな時間に好きな事をやる、朝日を浴びながら散歩をするなど、「早起き＝ごほうび」と脳が覚えると起きやすくなります。家族と一緒に楽しむのもよいです。

3 寝る前のルーティンを作る。

スマホやタブレットやテレビは寝る前1時間前までにする。暗めの照明やストレッチでリラックス。

4 朝日や光で目を覚ます。

カーテンを少し開けて寝て自然光で目覚める。朝日を浴びると体内時計がリセットされ、眠くなるホルモンの分泌が止まります。

5 小さな目標から始める。15分ずつ早めるなど、無理なく続けることで、習慣化しやすくなります。

☆上手いくコツは、週末も起きる時間をできるだけ一定にすること、昼寝は20分以内です。



みんなの成長！できたこと、できるようになったこと

主に、5・6年生のふり返りを紹介します。

早く寝られるようになった



早く起きられるようになった

- ・晩ご飯を食べた後すぐにお風呂に入って、宿題が終わったらいつでも寝られるようにしたら早く寝られるようになった。
- ・早く寝たら、いつもよりすっきり起きられるようになった。
- ・早く寝たら、体が軽くなった。気分がよくなった。
- ・いつも寝る時間がバラバラだったけど、GMをして同じ時間帯に寝ることができた。朝眠くないときが増えた。
- ・早く寝たら早く起きられて、遅刻をしなかった。
- ・朝すっきり起きられた。夜遅くまで起きていて何かするより、朝早く起きて何かした方がいいと分かった。
- ・GMをきっかけに早く寝るようにしたら、疲れもなくなったし、メリットしかなかったのでもこれからも継続します。
- ・一人で頑張って起きられるようになった。
- ・がんばって9時までには寝られるようにした。9時までに寝ると、起きた時にすっきり起きられたのがよかった。

いいことづくめだった

- ・早く寝て朝早く起きると、朝のんびりと朝食を食べたり、準備をゆっくりしたり、顔を洗ったり、音楽を聴いたり、親と話しができたり、いい事づくめで良かった。
- ・GMをすると、できることが増えるし、楽しいことが増える。
- ・GM60をやったら、朝早く起きられるようになったし、体がすっきりして学校に行くのが楽しくなったのでよかった！



運動ができた



- ・朝早く起きると1日元気が出て、いっぱい遊べてぐっすり寝られるようになった。体も体力がついた。
- ・放課後サッカーをしたらぐっすり寝られた。

(6月の「すまいるカード」より)

朝ごはんが食べられた



- ・朝ご飯をたくさん食べられた。
- ・今までは主食だけだったけど、「主食+1」か「主食+2」を食べられるようになった。
- ・朝ご飯を毎日食べると、授業中におなかが空かなくていいことが分かった。

授業に集中できた

- ・早く寝たら学校で眠くならなかった。
- ・早く起きたおかげで、テスト前の勉強ができた。
- ・毎日9時間以上寝ているから学校であんまり眠たくなかった。



好きな事ができた

- ・早く寝て早く起きたから、朝自分の好きな事ができた。(洋服選び・好きな曲を聴く)
- ・朝の楽しみ(読書)を作ったことで、起きるのが得意になった。
- ・楽しいなことがあると早く起きた。
- ・早寝早起きをする、朝の時間が生まれて1日を楽しく過ごすことができた。
- ・朝の時間が増えて、ご飯をゆっくり食べられたり、ニュースを見たりして余裕ができたことがとても良かった。



- ・ゲームをやりました。
- ・メディアの時間が全然守れていなかったから、次はちゃんと守りたい。
- ・もっと早く寝る。授業に集中できなかったから。

ぼく・わたしの課題

- ・もっと早く寝て、早く起きたい。朝ごはんをいっぱい食べて元気に過ごしたい。
- ・もっと早く寝る。そのためにやることをやってから、自由時間にして、すぐ寝る準備をする。
- ・排便ができなかったの、ヨーグルトや牛乳を飲むことを意識したい。
- ・もっと良くしたいことは、運動すること。なかなか運動ができていない。そのために好きな運動方法を見つける。



3年生のふいかえり

- ・朝起きたらすぐ顔を洗うと、さっぱりして気持ちがいいです。あと、寝る前に本を読むとぐっすりできます。
- ・6時半過ぎくらいに起きて、8時半くらいに寝るといい生活になると思います。
- ・早めに寝て早く起きると、時間に余裕ができて続けやすいと思います。

保護者の方より

元気に過ごすために

- ・早寝ができた。(20時)早く寝ると朝もとてもスムーズに起きられてよかったです。前日の準備は以前からやっていたこれからも継続してほしい。
- ・とにかく早く寝られるようにしました。夜早く寝れば朝は声をかけて起こすけれど、割と目覚めもよかったです。これからも早寝は意識したいです。
- ・(笑顔でいるために)規則正しい生活と栄養バランスの取れた食事をし、好きなことや楽しいことをしてリラックスを趾体と心を整える。
- ・寝る時間にばらつきがあるので、なるべく同じ時間に寝られると、同じリズムで一日を過ごせるのでいいなと思います。
- ・よく動き、よく寝ています。いつもよく頑張っています。
- ・朝ごはんを食べやすいものにしました。ツナご飯・おにぎりは朝すぐに食べられてよかったです。
- ・前日に翌日の予定などを離しておくで緊張を和らげ、やる気につながると思いました。
- ・一緒に寝て一緒に起きます。朝ごはんをスムーズに準備する。手を振って見送る。
- ・3年生になり、夜寝る時間が何となく遅くなり、私も仕方ないか…と受け入れてしまっていました。この取り組みで、早寝の意識を持ち直せました。親子で笑顔でスタートするコツは笑顔でおはようの挨拶をすることかな。

メディアとの付き合い方

- ・最近友達とオンラインゲームでつないでやっていたため寝る時間が遅く気になっている。メリハリをつけていきたい。

意識的に取り組んでいた

- ・時計を見る習慣が付き、前倒しでスケジュールをこなせるようになりました。
- ・平日は習い事で寝る時間が遅くなることもありますが、朝は頑張って自分で起きてきます。以前と比べて自ら進んですまいるカードに取り組んでいたで成長を感じました。
- ・今までは親が言わないと記入しなかったのですが、今回は言わなくても自分で目標を決めて最後までやり遂げることができました。一人でもできることが増えてよかったし、偉かったと思います。
- ・今回自分で時間を気にして早寝早起きを心掛けていました。このまま続けるとよいです。笑顔でスタートは、支度が遅くても怒らず我慢です。朝はなるべく笑顔で行ってらっしゃい言うようにしています。
- ・早く起きて自分で朝ごはんを作っていました。このまま継続できると頑張ってください。

疲れている時

- ・遊び疲れた日は、夕方に数時間寝てしまうので、夕食お風呂などずれて目標の時間を過ぎてから寝ていました。朝も少し早く起きると頑張るのですが、なかなか思うようにいきませんでした。
- ・習い事の日には夜の就寝時間が遅くなりがちですが、朝はできるだけ早めに起きて、その日は早めに布団に入るなど、調整しています。朝ごはんは必ずパンかご飯、おかず、野菜、水分も必ず摂らせます。
- ・夜に習い事がある日はどうしても寝る時間が遅くなってしまいましたが、他の日は日中体を動かしていることもあり、目標の時間に寝ることができました。

4年生のふいかえい

- ・早く起きてよかったことは、いつもより学校で眠くならなかったことと、朝ごはんをゆっくり食べられたことです。
- ・早く起きると遅刻しない。寝る前1時間はテレビを見ない。目覚まし時計を毎日セットする。早く起きると朝ごはんがゆっくり食べられて、歯みがきもできてスッキリする。
- ・6時30分に起きたら、朝すっきりしている。学校で元気に遊んで、授業に集中してできるから、6時30分に起きるのを続けたい。
- ・起きると眠いから、早く寝る。
- ・早く起きてよかったことは、準備をして時間が余るから焦らず学校に行けることです。
- ・土日にかーテンを開けて太陽の光をあびたら気持ちよかったので、それを続けていきたいです。
- ・早く起きて準備をしたら、時間が余って自分の好きなこと(絵を描くこと)ができてうれしかったです。これからも続けようと思います。
- ・早く起きたら、朝うんちが出るようになった。
- ・ぼくのおすすめの作戦は、朝家族より早く起きて、いつもより準備を多く済ますことです。(朝食の準備、持ち物の再確認)それから、家を出る前に空いた時間で窓から日の光をあびるといいです。
- ・音楽クラブで早く起きるくせがついて、前は7時5分だったのが6時30分に起きられるようになって、朝が楽しくなりました。

保護者の方より

元気に過ごすために

- ・目覚ましをかけて自分で起きられる回数が増えました。3食よく食べてよく寝るのでとても良いことです。
- ・カーテンを開けて朝日を浴びています。
- ・1日を元気にスタートさせるために、朝ごはんはたくさん食べさせます。
- ・歩きに行くことを習慣づけています。たくさん食べてたくさん動くように心がけています。
- ・辛そうにしているときもありましたが、早寝早起きを意識して、お風呂のタイミングなどもよく気を付けていました。
- ・休み時間たっぷり元気に遊んでいるようで、夜は早くスッと寝られました。
- ・夕食後にダンスを毎日しています。朝はコップ1杯の水を飲み。ストレッチをしていました。
- ・朝起きてすぐハグをしながら「今日も最高の1日になるよ！」を合言葉にして1日をスタートしました。

メディアとの付き合い方

- ・すまいるカードを実施する1週間は、ねる時間やゲーム時間をより意識できるので、日ごろの見直しが行えてよいです。
- ・テレビやゲームの使用時間を制限することで、寝る時間を守れるようになりました。

時間を意識して

- ・習い事がある日でも、寝る時間が遅くならないように時計を見ながら意識して行動できていたと思います。
- ・夜寝る時間が遅くなってしまったので、早めの時間から布団へ入るよう声掛けをしていこうと思います。
- ・低学年の時よりも自分で次の行動を考え行動していたように感じられました。時間に対し少しずつ気にするようになっています。

5年生のふいかえり

- ・早く起きるとたくさんドリルができます。先に宿題をやると、後が楽になり時間が読めます。あと、ご飯の前にお風呂に入ると早く寝ることができます。
- ・がんばったことは少しでも体を動かすことです。しっかり運動することで健康な体を作れました。
- ・早く寝ることができなかったので、早くゲームをやめて寝たいと思います。
- ・見たいテレビがあっても録画をして9時にはベッドに入ることを頑張った。早く起きたらゆっくり準備することができて、朝に読書をして時間に余裕が持てた。
- ・ちゃんと自分で決めた目標は守らないと信用されないので守りました。
- ・毎日体を動かしたら、とても元気になったので頑張ったと思います。
- ・電子機器を見ないで、夜もテレビを見なかったので、早寝早起きができたと、サッカーやドッジボールをして体を動かしてよく眠れました。

保護者の方より

元気な1日を過ごすには

- ・たくさん睡眠をとることで、元気よく1日を過ごすことができました。
- ・朝は早く起きられるが、夜寝る時間が遅くなってしまうので、早く寝られるようお風呂の時間を夕食前に変更しようと思います。
- ・早起きできるように、早寝を心掛けています。朝食をバランスよくしっかり食べさせ、1日がきちんとスタートできるように頑張りました！
- ・スムーズに寝るために、夜ご飯をなるべく早めに食べさせます。
- ・朝ごはんを一緒に食べながら会話する時間を作っています。出かける前は、バタバタして小言が多くなってしまうのですが、「おはよう」「いってらっしゃい」「いってきます」のあいさつは笑顔で気持ちよく！を心掛けています。
- ・朝頑張って起きることができていました。起きてからその日の楽しみなどを話しています。

メディアとの付き合い方

- ・テレビやゲームなどをせずに友達と外で体を動かして遊んだり、家の中でできるサッカーの練習をしていたりしていたため、心も体も元気な1週間でした。
- ・普段から60分前に起きているので、朝は余裕があります。たくさん遊び、タブレットの使用時間が少ないとよく眠れるようです。
- ・約束や決まり事を守りましょう。

朝の自由時間

- ・自分で早起きしていて素晴らしいと思います。「朝は自由時間」の意識があり、「明日は早起きして工作しよう」などワクワクするもののようにです。
- ・朝学習、ゆっくり朝ごはん、ストレッチをして学校に行きました。
- ・朝は時間に余裕をもって動けるかだいぶ変わると思います。何回も続けてきて、本当に大事なことだと実感しています。笑顔でスタートには早起きが一番だと思います。
- ・**早く寝ること、早く起きること、声掛けをしてもなかなかこちらの心が折れます。**
- ・朝なかなか起きられず、目は覚めていても動き出すまでに時間がかかってしまい……。一緒にいろいろ考えてみようと思います。

6年生のふいかえい

早寝早起き 元気に過ごせた

- ・がんばったことは早寝早起きです。早寝早起きをするといことは、早寝をすると次の日の朝パツと起きることができ、早起きすると朝一番の太陽を浴びることができるので、気持ちよくめざめることができるし、脳内が「シャキッ！」とするので、朝早く起きることはとても大切なのだなあと思いました。
- ・決まった時間に起きるために、夜早く寝た。結果決まった時間に起きられた！
- ・今までは寝不足でよく保健室に行っていたが、早めに勉強を終えて朝に回すと、早寝早起きすることができたので、保健室に行くほど体調が悪くなくなったので良かった。明日の朝にやることがあると思うと早く起きられるようになった。
- ・8時間以上ちゃんと寝ると学校で眠くならないことが分かった。
- ・眠くならずに授業を受けたら、集中できてよかったです。
- ・朝早起きをしたら、学校でとても元気に遊べたので、これからも早く寝て早く起きることをがんばりたい。グッドモーニング60分をやったことで1日とても元気に過ごせた。

メディアとの付き合い方

- ・スマホなどあまり見ないことによってあまり疲れなくなった。

やりたいことができた

- ・学校に行くまでにやりたいことができる時間ができた。(絵を描く)早く起きることで準備を急がずにできて忘れ物が減った。
- ・早く起きるとその分勉強ができて授業が分からなくなならないし、成績も上がりました。おすすめの作戦はアラームをかける、前の夜に早く寝る、気合を入れる、起きてすぐに洗顔や歯みがきをするなどです。
- ・がんばったことは、昼寝をしないことです。おすすめの作戦は『朝食を考えて作る』ことです。朝に楽しいことがあったら、目覚めやすいと思います。

朝ごはん

- ・朝ごはんを食べると給食の時間までおなかが空かない。学校で遊ぶとおなかが空くし運動するとよく眠れる。自分の課題はねる時間がバラバラだったから、同じ時間に寝られるようにする。
- ・今回は起きるのが遅かったせいで朝ごはんを食べることができなかったので、次は早く起きるようにしたいです。この取り組みをやってよかったことは、起きた時間や寝た時間を記録していたおかげで「次の日はこうしよう」と次につなげることができたことです。

保護者の方より

- ・ゲームやタブレットは設定した時間に電源が切れるようにしてメリハリを付けました。
- ・寝る前はテレビや携帯を触らない。とにかく早く寝る。
- ・早寝早起きは努力が見られ、朝の支度もスムーズでした。メディアのルールが守れないことが課題と感じました。体を動かすこと、ご飯をしっかり食べることを心掛けていました。改めて見直すチャンスとなりよかったです。
- ・カーテンを開けて、太陽の光を入れる。窓を開けて換気をする。
- ・朝は必ず、姿が見えなくなるまで見送るようにしています。「がんばれー」「無事に帰ってきてね！」という気持ちを込めています。