

### 1. 2学期を振り返ろう！

今年もいよいよあと2週間を残すのみです。

さて、体育大会、仲間づくり集会、遠足など、大きな行事を含め、いろいろなことのある2学期もあと少しです。

**3学期を、また来年をより素晴らしいものにするために、今この時期に2学期をしっかりと振り返りましょう。**

では、この**2学期での自分の行動を、自己評価**してみましよう。

◇自己評価 [A:よくがんばった→2点 B:まあまあ→1点  
C:がんばれなかった→0点]

チェック

生活編

- 1. 大きな声で**元気よくあいさつ**ができた。
- 2. 学校に来るのに**遅刻しなかった**。
- 3. **委員や係の仕事**など、役割を果たした。
- 4. **誰とでも仲良くする**ことができた。
- 5. 学校に**いらないもの**を持ってこなかった。
- 6. **そうじ**をがんばって、学校をきれいにした。

学習編

- 7. 授業中よく**発表**した。
- 8. **忘れもの**をしなかった。
- 9. **授業と休み時間のけじめ**をつけることができた。
- 10. 授業中おしゃべりして先生から**注意**されたりしなかった。
- 11. お家で**宿題や自主学习**をがんばった。
- 12. **読書活動**に力を入れた。

行事  
その他編

- 13. **体育大会の練習**を全力でがんばった。
- 14. **遠足(校外活動)**では、きまりを守って楽しむことができた。
- 15. **2学期の目標**は達成できた、と思う。

- <評価> 30点 → すばらしい!!あなたはみんなの手本。“輝く摂陽っ子”です。  
 29～23点 → よくがんばりましたね。来年もこの調子です!  
 22～11点 → 少し気が抜けていましたね…。がんばれ!黄信号。  
 10～1点 → 3学期は気持ちを入れかえねば!反省!赤信号。  
 0点 → こんな人はいないはず…。

### 2. カゼに注意しましょう！

◇カゼが流行し始めています。カゼを引かないように今の生活をチェックしてみましよう。

- ① **早寝、早起き**を心がけています。( はい ・ いいえ )
- ② **睡眠時間**は8時間以上です。( はい ・ いいえ )
- ③ **朝ごはん**は、毎日しっかり食べています。( はい ・ いいえ )
- ④ **手洗いやうがい**をしっかりとっています。( はい ・ いいえ )
- ⑤ **お風呂**に入って、疲れをとるようにしています。( はい ・ いいえ )
- ⑥ しんどい時は**無理せず、早めに寝る**ようにしています。( はい ・ いいえ )
- ⑦ 汗をかいたら、**まめに着替える**ようにしています。( はい ・ いいえ )
- ⑧ **好き嫌いをあまり言わずに食事**しています。( はい ・ いいえ )
- ⑨ **野菜や果物**を多く食べるようにしています。( はい ・ いいえ )
- ⑩ 体育の時間や業間など、**運動を適度**にしています。( はい ・ いいえ )

<健康チェック> 「はい」の数が…

- ◎ 10個 → **すばらしい!あなたは健康バッチリ、輝く“摂陽っ子”!**
- 9～8個 → **青信号**。もう少しで完ぺき。「いいえ」のところをなくしましょう!
- △ 7～4個 → **黄信号**。油断するとカゼやインフルエンザ等でひどい目にあうかも!
- 3～1個 → **赤信号**。このままではカゼにかかるのは時間の問題!!
- × 0個 → **あなたはすでにカゼにかかっている?早く病院へ行った方が…。**