

ほけんだより



伊丹市立荻野小学校
ほけんしつ
2024年1月生活リズムチェック号

あけましておめでとうございます。みなさん、今年の目標は立てましたか？

「一年の計は元旦にあり」ということわざを知っていますか？意味は「新しく迎える年の目標や計画はその年の元旦に立てるとよい」です。大リーガーの大谷翔平選手も使った夢達成シートを裏面に印刷しています。これを使って今年の目標の達成をめざしましょう。今日配った生活リズムチェック表を明日からつけて、生活リズムを「学校のある生活」に戻して3学期のスタートをスムーズにしましょう。今回は睡眠から運動に項目を変えています。やり方をよく読んで1週間挑戦して1月17日に提出して下さい。

生活リズムチェック表のやりかた（おうちの人と一緒に読んで挑戦してね）

方法①生活リズムチェック表の裏の運動を確認してチェックをします。②挑戦する運動の番号を一つまたは二つ選んで表の運動のらんにその番号を書きます。③自分でおきる時間・ねる時間を決めます。④ゲーム・タブレットの時間は、0分（しない）～60分までで家の人と相談をして決めます。⑤寝る前に振り返り、できたら○をつけます。⑥合計のらんに1週間のできた数を書きます。⑦グラフに書き込んで完成させます。⑧挑戦した感想を書いて、おうちの人にも書いてもらって担任の先生に出して下さい。

睡眠時間は9時間～10時間以上。



スクリーンタイムは60分を目標に決めていきましょう。

*1週間終わったら自分の生活の振り返りをします。まずはグラフの形を完成させましょう。きれいな七角形になりましたか？

振り返るときのポイント：出来ていなくて数値が落ち込んでいるところはできなかったと反省で終わるのでなく、どうしたら改善できるのかを考えます。

- 1：上手に過ごせた日をおもいだし、その日を増やしていく方法を考えましょう。
- 2：もうちょっと頑張ればできることから取り組んでみるのも良い方法です。
- 3：たとえば勉強時間が3回しか達成できなかったときは「週3回はできた」と振り返り、来週は4日ががんばろうと具体的に考えると行動しやすいです。
- 4：おうちの人と3学期をどう過ごすのか話して振り返りの中に入れてみましょう。話をするときには「自分でやろう」と思うことをしっかりと話しましょう。

こんかい うんどう いしき
今回は運動を意識してみよう。運動するといいことがたくさん。

- 1 体力が付き、けがや事故から体を守ることができるようになる
- 2 運動するとストレスの発散ができ、心の健康も保てる
- 3 病気になりにくい体を作ることができる
- 4 運動すると集中力があがり学習にも良い効果がでる
- 5 ほどよく疲れてよく眠ることができる。



うんどう
どんな運動をしたらいいの？

どんな運動でもOK。ダンスを踊る事や自転車にのること、
鬼ごっこやドッジボール・散歩や筋肉トレーニングまで体を動かす
ことなら大丈夫。大切なことは「体全体を動かすこと」で「何の
運動をするか」ではありません。家のお手伝いも(窓ふき・大掃除・
食後の片付け)も体を動かすので運動になります。



じかん なが ほう
なぜゲームの時間が長い方がやめられないのでしょうか？

それは、ゲームには5つの中毒性があるからです。

この中毒性は麻薬やコカインと同じものです。脳は薬とゲームの刺激の差はわかりません。そのためゲームも脳のこの仕組みを巧みに利用し、取り入れて作られています。そのためゲームの時間が長くなればなるほどやめるのは難しくなります。チェック表のまとめからもわかります。スマホの画面も同じです。時間がいつの間にか過ぎていてやめられなくなります。

ちゅうどくせい
ゲームの5つの中毒性とは

- 1：ゲームを終了させる中毒 (ゲーム終了時に得られる達成感)
- 2：競争する中毒 (他者と争い勝ちたい、勝つとうれしい)
- 3：熟練する中毒 (難しい場面をクリアするためには何回もしないといけない)
- 4：探索する中毒 (バーチャルな世界で冒険できる)
- 5：高得点をとる中毒 (高い得点をとることで得られる高揚感や達成感)

この5つの中毒を起こしやすく設計されているのがゲームです。(参考文献 岡田 尊司著 脳内汚染)

目標達成シートの使い方

1: 達成したい目標や夢をシートの中央に具体的に書く。浮かばないときは大きい夢でも OK。

2: その周りの 8 マスにその目標や夢を達成するために必要な事ややった方がよいことを書く。自分で紙に書く方が頭に入って効果的。

3: 具体的に書くことが難しい時はやる事を「〇〇を意識する」と書いても OK。また全部のマスが無理に埋めなくてもよい。

4: いつもでもシートを見られるようにしておくで自分で確認ができる。

5: 大谷選手のやり方のコツ

目標達成シートはなるべく具体的に、少し高い目標を書くようにする。

大きな目標を達成するコツは毎日の生活の中にたくさんある。

	ここに書く	