

*** みんな仲よし 夢ある子ども ***

ニツ井小だよ!

ぶるさと大好き、ふれ合い支える子
たのしく学び、考える子
つよい心で、やさしい子
つもすこやか元気な子

能代市立ニツ井小学校
令和3年11月22日(月) No.28

基本的な生活習慣を身に付けよう! ~「ニツ井の子自立プラン」強調週間 11/22~26~

今週は、中学校と合同で実施している「ニツ井の子自立プラン」強調週間です。

特にがんばってほしい項目は、

- ①早く起きる(6:30までに)
- ②朝ご飯をしっかりと食べる
- ③ゲームやスマホ、動画を見る時間を守る
- ④勉強時間は集中する
- ⑤早く寝る(低学年は、午後8:30、中学年は、午後9:00、高学年は、午後10:00までに)

それぞれの項目は、すべてつながっていますので、一つ一つをがんばろうとしてもうまくいきません。

③のゲームやスマホ、動画の見る時間が長くなると⑤寝る時間が遅くなり、①朝早く起きられなくなり、②朝ご飯を食べる時間がなくなり、④勉強に集中できなくなります。

基本的な生活習慣の基本は、「早寝、早起き、朝ご飯」です。

この強調週間で、ぜひおうちの人といっしょにがんばり、チェックシートの○の数が一つでも多くなるようにがんばりましょう。6年生は、マイスケジュール表を活用して計画的に過ごしましょう。おうちの方々のご協力をよろしくお願いします。



【232点の応募の中から保健委員会のみなさんが選んだ】



自立プラン標語優秀作品

- | | |
|------------|--------------------------------|
| 1年 正木 咲桜さん | あいさつは みんなからの おくりもの |
| 1年 梅田 琥空さん | ゲームより ぼくはお父さんと あそぶんだ |
| 2年 伊藤 詩栞さん | はみがきは みんなでできる むし歯予防 |
| 2年 簾内利伯人さん | なんでも食べて 3レンジャーまもって
もりもりパワー |
| 3年 佐藤 空南さん | まもろうね スマホもゲームも そのへんで |
| 3年 野呂莉緒奈さん | 早ねして 明日の元気を たしかめようよ |
| 4年 菊池 星良さん | いたくない? むし歯になると 困っちゃうよ |
| 4年 齊藤 遥翔さん | まもろうよ みんなのえがおと あんぜんを |
| 5年 鈴木 志和さん | すききらい なくしてつくろう つよい体 |
| 5年 伊藤 大和さん | 白い歯を 守る主人は あなたです |
| 6年 安井 彩女さん | スマホPCタブレット そんなに見つめて
だいじょうぶ? |
| 6年 石山 未雛さん | 一日の スタートダッシュだ 朝ごはん |

笑顔かがやく ニツ井の子 自立プラン

学校と家庭で手を取り合って育てる

基本的な生活習慣を身に付けよう！

能代市ニツ井小・中学校

年 組 名 前

		朝寝・早起	夜の歯みがき	食事やおやつ	家庭学習と読書	メテアコントロール ～メテアと上手につき合うために～
1・2年生		午後8時30分までに 布団に入り9時までに ねる 午前6時30分までに おきる	家族といっしょに はみがきをする ～家族による 仕上げみがき～	【基本】 食：好き嫌いをしな いで残さず食べる お：おやつは決まっ た時間に食べる	宿題+自主学習 20分～30分 週末読書	【約束1】 フィルタリングを設定しよう！ 【約束2】 不要なSNSを利用しない！ 【約束3】 午後9時以降はネットに繋がる端末を持たない！ 【約束4】 使用しないときは保護者が預かるが目の届く場所
3・4年生		午後9時までにねる 午前6時30分まで におきる	鏡を見て、1本1本 ていねいにみがく (3分以上) ～家族の声かけと 点検～	食：赤・黄・緑、3 つの仲間をそろえる お：取り過ぎに気を つけて決まった時間 に食べる	宿題+自主学習 40分～50分 週末読書	【能代市小中の約束より】 ①夜9時以降は、スマホ、携帯電話、携帯 端末機（ゲーム・音楽）などをさわりません。 ②スマホ等は寝室に持ち込まず、居間に置 いて寝ます。 《家庭での使い方のルールを決めましょう》 例1：9時になったらスマホや携帯は家族に預ける。 例2：スマホや携帯の利用は1日1時間以内にする。 例3：メテアから離れ家族団らんの時間をもち、
5・6年生		午後10時までにねる 午前6時30分まで におきる	鏡を見て、1本1本 ていねいにみがく (3分以上) 歯肉炎の予防 ～家族の声かけ～	食：1日3食、3つ の仲間をそろえる お：補食となるおや つを食べる	宿題+自主学習 60分～70分 週末読書	《家庭での使い方のルールを決めましょう》 例1：9時になったらスマホや携帯は家族に預ける。 例2：スマホや携帯の利用は1日1時間以内にする。 例3：メテアから離れ家族団らんの時間をもち、
中学校		午後11時までにねる 午前6時30分まで に起さる	鏡を見て、1本1本 ていねいにみがく (3分以上) 歯周病の予防 ～自主的に行う～	食：1日3食、3つ の仲間をそろえる お：補食となるおや つを食べる	部活がある人は 60分以上、 部活がない人は 90分以上	我が家のルール ～家族で話し合おう～