

# 三小 PTA 新聞

PTA 事務局

9月の学級懇談会にて、学級重点活動テーマについて振り返りをさせていただきました。途中経過をお知らせ致します。

学年	テーマ	これまでの様子
1年生	早寝早起きの習慣化 ～毎月1日から10日に重点取組～	学校がある日はできていても休日や夏休みはリズムが狂いがちで、ゲームやTVの時間も夏休みは増える。
2年生	早寝早起きの習慣化 ～体を動かす・手伝いをする～	親の時間に合わせて生活リズムが崩れた。 なかなか眠くならない。
3年生	あいさつの定着 ～毎月第2週を強調週間～	強調週間には全家庭取り組んでいた。声の大きさや自発的なあいさつ等、今後のポイントが確認できた。
4年生	読書の奨励 ～本の感想を紹介する～	読書させるところからだと時間がかかった。苦手意識があるようで、短い作品から始めた。親子で話し合いながら活動できた。
5年生	あいさつの定着 ～長期休業中を重点的に行う～	カードに記入しながら取り組んだが、個人差が見られる。
6年生	学びの習慣化 ～親子で取り組んだことを報告～	いろいろなテーマで取り組めており、各自の報告は教室掲示している。

## 現状に対する今後の取り組み

1年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休日も平日と同じような生活リズムを送る</li> <li>・メディアとの接点を減らし、食事の時間や普段の会話等の親子の接点を増やす</li> </ul>
2年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・できたらシール等、頑張りが目に見えるような取り組みをしてはどうかと考えている</li> </ul>
3年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎月第2週の強調月間を継続する</li> <li>・親から積極的にあいさつをする</li> </ul>
4年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今回の反省をもとに、取り組みを継続する</li> </ul>
5年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・取り組みを継続する</li> </ul>
6年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2回目を9～10月実施（10月末提出）</li> </ul>

## 子どもの生活リズムを整える

21時～0時は成長ホルモンが多く分泌される時間帯といわれます。ぐっすり寝て、日中明るい場所で元気に過ごすことで情緒を安定させるホルモンや気持ちを元気にするホルモンの分泌が促進されるそうです。また、子どもに必要な睡眠時間は9（高学年）～11時間（低学年）といわれています。

さて、御家庭でのお子さんの睡眠はいかがでしょう。学校では、ゲームや動画を夜遅くまで見ていた、12時過ぎまで起きていたという声が時折聞かれます。学校からの「生活リズムチェックカード」の機会を利用して、心と体のバランスよい成長のために常時取り組めるようにしましょう。