

FULL POWER



熊谷市立玉井小学校
5年 学年だより
10月号
令和3年9月30日

HQCシートに取り組んで・・・

HQCシートとは…ヘルス クオリティ コントロールの略です。

毎日の生活習慣を振り返りながら、今の習慣をより良い習慣に変えたり、自ら気づき改善したりできるように長期休業明けに高学年が取り組んでいます。今年も、夏休み明け(9月6日～9月26日)に実施しました。

項目(しつもん)	記入例 (こらやって書いてね)	9月
1 起床、寝た時間	9:00	
2 起床、起きた時間	6:00	
3 朝ごはんを食べましたか	食べた=○ 食べない=X	
4 朝食(食)	ごはん・パン・めんなど	食べたもの=○
5 朝食(飲)	牛・ウインナー、魚、納豆など	
6 朝食(糖)	サツマイモ、くだものなど	
7 朝食(乳)	牛乳、ヨーグルト、みそ汁など	
8 排便はありましたか	できた=○ できない=X	
9 はみがきをしましたか	した=○ していない=X	
10 歯をみがくとき歯磨き粉は使いましたか	使った=○ 使っていない=X	
11 外遊び(運動)はしましたか	運動した=○ しなかった=X	
12 テレビ(ゲーム)の時間	2時間30分	
13 よい姿勢を意識できましたか	できた=○ できない=X	

←このような内容について自分でチェックをしています。



子供たちの振り返りには、「前回と比べて、ゲームをする時間が大幅に減った。」「寝る時間は意識できたけど、テレビの時間が増えてしまった。」「これからもよい姿勢を意識したい。」といった自分の成長を感じる内容や正直に自分の生活を振り返る内容が溢れていました。引き続き、自分の生活をより良いものにしていけるとよいと思います。

☆『早寝、早起き、朝ごはん』の習慣を

最近、日没もだいぶ早くなってきました。遅くまで遊んでいると帰りが心配です。何時までに帰宅するかをお子さんと確認してください。また、就寝時刻は遅くなっていませんか？

HQC シートの活用で見直した生活を、帰宅時刻と合わせてお子さんと一緒に見直してください。

☆☆家庭学習 がんばってますか？☆☆

5年生もそろそろ折り返し地点になります。高学年としての家庭学習の習慣は身に付いてきましたか。宿題の他にも自分で計画を立て、取り組ませたいものです。ご家庭でも、引き続き宿題等に目を通していただき、お子さんの家庭学習の様子を見てください。『継続は力なり』です！

☆☆☆あいさつの大切さ☆☆☆

美しい言葉づかいやあいさつには、相手を大切に思い、気遣う心がさりげなく秘められているのです。きちんと相手を気遣って言葉をかけたり、あいさつしたりすることで、自分の心も生き方も自然に磨かれていきます。ご家庭でも、「おはよう」、「いただきます」、「ありがとう」など実践して、思いやりの心を育ててください。

★★★★★★ 就学児健康診断 ★★★★★★★

10月28日(木)は就学児健康診断です。

今年度は、全員参加ではなく、44名の参加となります。

参加する児童の下校時刻 15:30 (弁当持参)

参加しない児童の下校時刻 11:45

今月の生活目標

ていねいな言葉づかいをしよう

- ・「～です(か)」「～ます(か)」を言いましょう。
- ・「ありがとう」「ごめんなさい」を素直に言いましょう。
- ・相手やその場の状況を考えて、「ありがとう」などをていねいに言いましょう。

10月の行事予定

- 1日(金) 委員会 たてわり活動
- 5日(火) 月曜日課5時間
- 6日(水) 月曜日課5時間 一斉下校
- 7日(木) 木曜日課5時間
- 8日(金) 月曜日課5時間
- 11日(月) くまなびスクール
- 14日(木) 木曜日課3時間 給食なし
前期終業式 表彰朝会
- 18日(月) 後期始業式
- 20日(水) 運動会係打合せ
- 22日(金) 音楽朝会
教育相談日(5時間 15時下校)
- 25日(月) くまなびスクール
- 28日(木) 就学時健診
(給食なし12時40分下校)
- 29日(金) 給食あり 4時間
- 30日(土) 運動会(弁当持参)
- 31日(日) 運動会予備日(雨天時延期)

今月の学習予定

- 国語 大造じいさんとがん 俳句を作ろう
- 社会 わたしたちの生活と工業生産
情報化した社会と産業の発展
- 算数 三角形と四角形の角
- 理科 ふりこ
流れる水と土地
- 音楽 曲想を味わおう
- 図工 糸のこすいすい
- 体育 ハードル
- 家庭 できるよ家庭の仕事 ミシンでソーイング
- 道徳 「ある朝のできごと」
～節度・節制を心がけて
「図書館はだれのもの」
～法やきまりを守って
「ルールだから守らなければならない」
～法やきまりを守って

