



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5日～9月26日)に実施しました。

項目(しつもん)	記入例 (こうやって書いてね)
1 昨夜、寝た時間	9:00
2 今朝、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 主食(米)	ごはん・パン・めんなど
5 副食(肉)	豚、ウインナー、魚、卵など
6 やさい(緑)	サラダ、にもね、むらもなど
7 乳製品・ほか	牛乳、ヨーグルト、みそ汁など
8 排便がありましたか	した=○ してない=X
9 はみがきをしましたか	した=○ してない=X
10 歯を磨くことができましたか	磨いた=○ 磨かなかった=X
11 外遊び(運動)をしましたか	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=○ できなかった=X

←このような内容について自分でチェックをしていきます。



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。」「これからの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。

10月の行事予定

- 3日(月) くまなびスクール⑩・つなカフェ
- 4日(火) 月曜日課4時間
- 5日(水) 月曜日課4時間
- 6日(木) 文化芸術による子供育成総合事業(ダンス) 前日準備
- 7日(金) 文化芸術による子供育成総合事業(ダンス)
- 10日(月) スポーツの日
- 11日(火) 木曜日課5時間
- 12日(水) 月曜日課5時間
- 13日(木) 武蔵野美術大プレイイベント 就学時検診、3時間給食なし
- 14日(金) 月曜日課6時間(金1～5、火6)
- 17日(月) くまなびスクール⑫・つなカフェ
- 18日(火) 5・6年運動会係打合せ
- 19日(水) 月曜日課5時間
- 20日(土) 前期終業式 3時間給食なし 一斉下校
- 21日(土) 秋季休業日(～23日)
- 24日(月) 後期始業式 3時間給食なし 一斉下校
- 25日(火) 代表委員会
- 28日(金) 4時間日課 給食あり 運動会準備、レインボータイム
- 29日(土) 運動会(延期の場合は休み)

☆『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。

☆☆日傘をたくさん使いましょう☆☆

先日、熊谷市から熱中症対策や新型コロナウイルス感染予防を目的として、日傘が支給されました。必ず名前を記入して大切に、毎日の登下校で使ってください。

★★★★★★ 就学児健康診断 ★★★★★★★

10月13日(木)は就学児健康診断です。
今年度は、全員参加ではなく、**36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



今月の学習予定

- 国語 大造じいさんとがん AIのくらし
- 社会 これからの食料生産とわたしたち わたしたちの生活と工業生産
- 算数 三角形と四角形の角
- 理科 ぶりこ 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 走り幅跳び
- 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

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。