おおいたしりつ のつはるしょうがっこう
大分市立 野津原小学校
じどうむ　がっこう
児童向け学校だより

のつはるのこ

だい ごう
第5号
れいわ
令和8年7月7日
こうちょう みずた まさひこ
校長 水田 匡彦

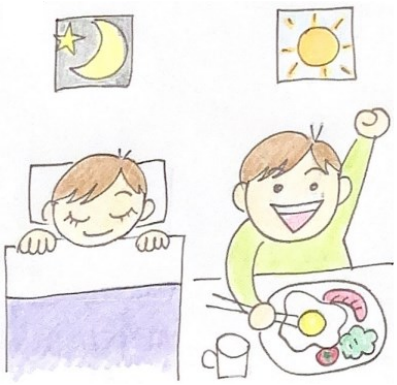
＜先生方へ。帰りの会などで、下記の話題に触れていただけると助かります。＞

■考（かんが）えて行動（こうどう）する人は、かっこいい

ねんせいいじょう　かえ　と　く
六月一日から、二年生以上のみなさんには、『すいみんふり返りカード』に取り組
まいにち　すいみんじかんとう　きろく
んでもらっています。毎日、睡眠時間等とメディア時間を記録してもらっていますが、
とりくみ　じぶん　せいかつしゅうかん　かいぜん　やくだ
この取組を、自分の生活習慣の改善に役立てることができていますか。

し
記録することにより、自分の睡眠時間とメディア時間がどれくらいかを知ることが
おも　じゅうぶん　かくほ　じしん　も　いま
できたと思います。十分な睡眠時間を確保できている人は、自信を持って今の生活
つづ　げんき
習慣を続けてください。十分な睡眠時間を確保できていない人と、元気がなかった
ねむけ　かん　かだい　み　ひと
り、眠気を感じたりする人は、生活習慣に課題があります。課題が見つかった人は、
かいけつ　けっか　ぶんせき　なに　もんだい　かんが
課題解決に取り組みましょう。まず、自分の結果を分析して、何が問題かを考えてみ
つぎ　かいぜんほうほう
ましょう。次に、どうすれば問題を解決できるか、その改善方法を考えてみましょう。
さいご　こうどう　たと　もくひょう
最後に、考えたことについて行動してみましょう。例えば、睡眠時間が目標より30分
みじか　ばあい　へ　はや　ね
短い場合、メディア時間を30分減らして早く寝る、という行動をすればよいでしょう。

い
みなさんには、言われたことだけすればよいと考えるのではなく、取組にどういう
いみ
意味があるかを考えて行動する人になってほしいのです。



キーワードは、『考えて行動する』です。
めざ
レベル3を目指しましょう。

（レベル1） 言われたことをする

りかい
（レベル2） 言われたことをする ＋ 取組の意味を理解する

（レベル3） 言われたことをする ＋ 取組の意味を理解する ＋ 考えて行動する