

すこやか



おうちの人と一緒に読みましょう。

2024年9月17日(火)
大山田小学校 保健室
ほけんだより No.8

生活リズムチェックをおこないます！

9月24日(火)～9月30日(月)までの一週間は、自分の生活のようすをふりかえり、生活リズムをととのえる週間とします。

リズムチェックの方法

- ① 生活と学習の目標をたてましょう。おうちの人と一緒にたてて、一度担任の先生に提出します。
- ② リズムチェックの用紙を家に持って帰り、記入して毎日(土日の分は月曜に)提出します。
低学年の人や記入がむずかしい人はおうちの人と一緒に記入しましょう。
- ③ 30日(月)の記入が終わったら、生活と学習をふりかえり、「おうちの人からのひとこと」を書いてもらい、提出しましょう。

チェックカードは10月7日(月)までに担任の先生に提出しましょう。めざせ生活リズム名人！

- ① 生活や学習の目標をたてよう。
- ② 寝る時刻・・・1～3年生は9時には、4～6年生は10時にはできるだけ寝るようにしましょう。
- ③ 起きる時刻・・・朝ごはんや準備も考えて、家を出る1時間前には起きるようにしましょう。
- ④ 朝ごはん・・・毎日食べる習慣をつけましょう。
- ⑤ 歯みがき・・・朝食後、昼食後、寝る前には歯みがきをしましょう。
- ⑥ 運動した時間・・・学校や家に帰ってから外で遊んだ、習い事等で運動した時間を書きましょう。
- ⑦ テレビ・動画やゲーム(インターネットも含む)の時間は、おうちの人と相談して決めましょう。
- ⑧ 学習時間の目標を決めて学習しましょう。(10分×学年)以上(1年生は20分以上)
- ⑨ 読書の時間をつくりましょう。



運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性ががあります。



準備運動は
しましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

朝食は
食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だ
と思ったように動けません。

前日は
よく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちて
ケガをしやすくなります。

けんこう たの がっこうせいかつ
より健康で楽しい学校生活のために
きほんてきせいかつしゅうかん かていがくしゅう ていちゃく
～「**基本的な生活習慣・家庭学習の定着**」にむけて～

しょうがっこう ねんかん ころ 心もからだも大きく成長する大切な時期です。その成長を支えるのが規則正しい生活リズムで、体力、気力、学習意欲の基盤となっています。

ほんねんど せいかつ ていきてき じっし しゅうしんじこく きしょうじこく かていがくしゅう じかん
本年度も生活リズムチェックを定期的に実施します。就寝時刻や起床時刻、家庭学習の時間や目標等をお子さんと話し合っていたいただき、習慣となるようご協力をお願いします。

せいかつ じっし がっこう つぎ ないよう こ しどう おこな
生活リズムチェック実施にあたり、学校でも次の内容について子どもたちに指導を行ってまいります。

せいかつ がくしゅう もくひょう
☆生活や学習の目標をたてよう

いま せいかつ がくしゅう ぶん かせ もくひょう
・今までの生活や学習を振り返り、チャレンジする目標をたてましょう。

せいかつ せいの
☆生活リズムを整えよう

さ き まいにち しゅうかん ころ
・左記の①～⑥について毎日の習慣となるように心がけましょう。

どうがしちょう じかん き ちようじかん
・テレビ・動画視聴やゲームの時間を決めて、長時間しないようにしましょう。

かていがくしゅう
☆家庭学習をしよう

がくしゅう じかん もくひょう き がくしゅう ぶん がくねん いじょう
・学習時間の目標を決めて学習しましょう。(10分×学年)以上

ねんせい ぶん ねんせい ぶん ねんせい ぶん
1年生…20分 2年生…20分 3年生…30分

ねんせい ぶん ねんせい ぶん ねんせい ぶん
4年生…40分 5年生…50分 6年生…60分

けいかく た き じこく がくしゅう はじ
計画を立て、決めた時刻に学習を始めましょう。

どくしょ じかん
・読書の時間をつくりましょう。

どくしょ しゅうかん がくりよくこうじょう おお かか け どくしょ じかん
読書の習慣は、学力向上と大きな関わりがあります。テレビやゲームを消し、読書をする時間を増やしていきましょう。

つくえ がくしゅう つくえ しせい き ばしよ がくしゅう
・机で学習しましょう。机で姿勢よく、できれば決まった場所で学習しましょう。

がっき せいかつ かてい きょうりよく がっき せいかつ
◇1学期の生活リズムチェックでは、ご家庭でのご協力ありがとうございました。2学期の生活リズムチェックを9月24日(火)から取り組めます。低学年のお子さんは記入を一緒におこなっていただければと思います。毎日学校に提出します。

おも まいにちがっこう ていしゅつ
実施後は、子どもたちの様子から頑張っていた事を「おうちの人からのひとこと」に書いていただき、子どもたちの意欲につなげていきたいと考えていますので、ご協力よろしくお願ひします。