

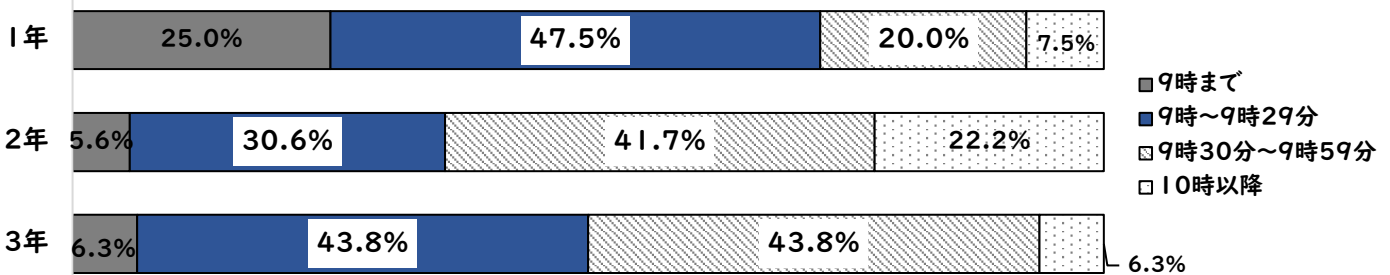


令和7年9月10日(水)  
おやまだしょうがっこう 保健室

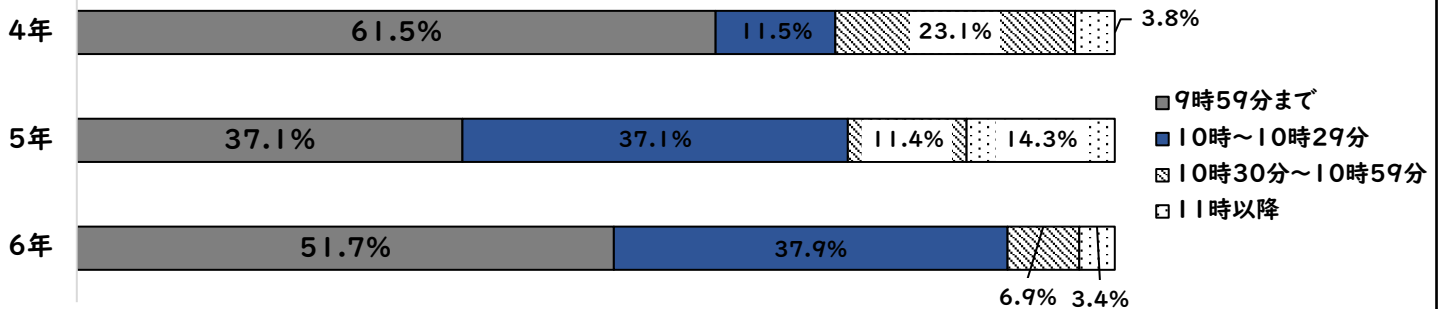
## おうちの方へ

1学期に実施した生活リズムチェックのご協力ありがとうございました。1学期の結果をお知らせしますので、お子さんと一緒にふり返りに活用していただければと思います。第2回生活リズムチェックを、9月17日(水)～9月23日(火)に実施します。夏休みモードから学校モードの生活リズムに戻っているか、今の生活をふり返り、整えるために、お子さんとともに取り組んでいただけたらと思います。生活リズムチェックの詳細は裏面をご覧ください。ご協力よろしくお願いいたします。

### 就寝時刻(1・2・3年生)

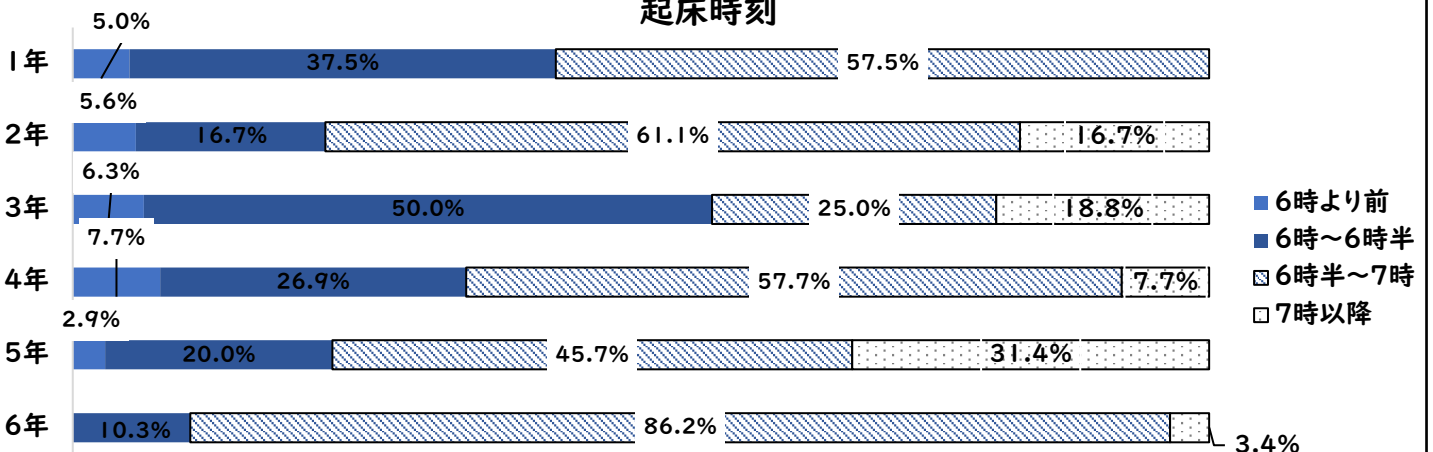


### 就寝時刻(4・5・6年生)



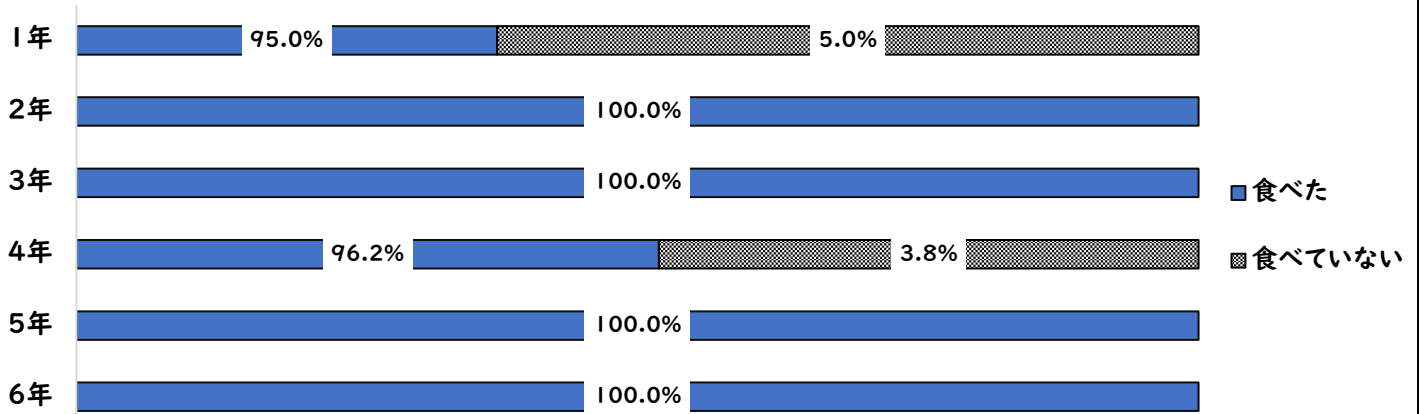
理想の睡眠時間は、低学年は10時間～10時間半、高学年は9時間～9時間半といわれています。夏休み明けは、生活リズムの変化や疲れによって、体調を崩しやすくなります。毎日を元気に過ごすために、しっかりぐっすり睡眠を取ることを心がけましょう。

### 起床時刻



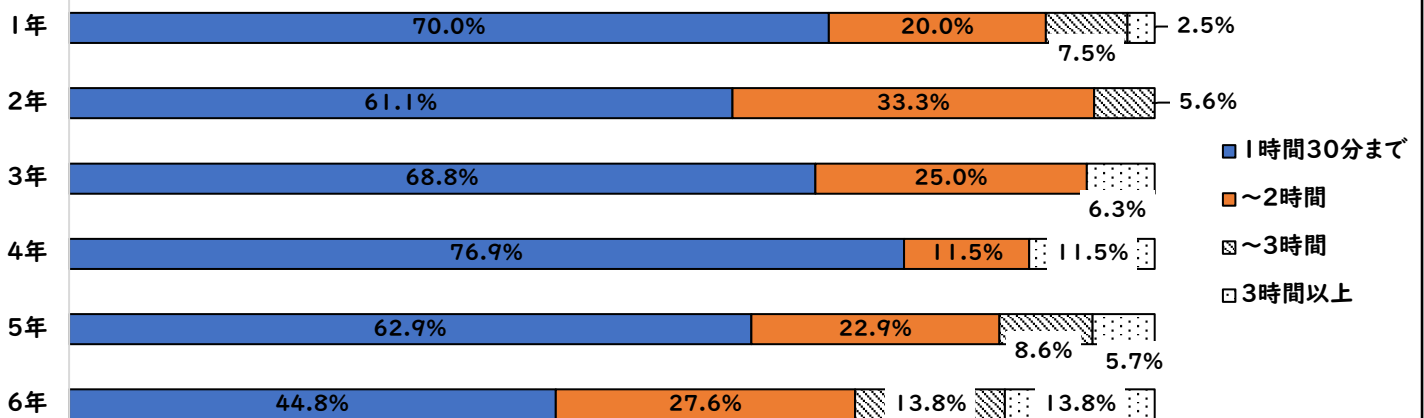
家を出る前に「朝ごはんを食べる」「歯みがきをする」「うんちを出す」と、心も体も元気いっぱい学校生活を過ごすことができます。家を出る1時間前には起きて、3つのことを行うようにしましょう。

## 朝食



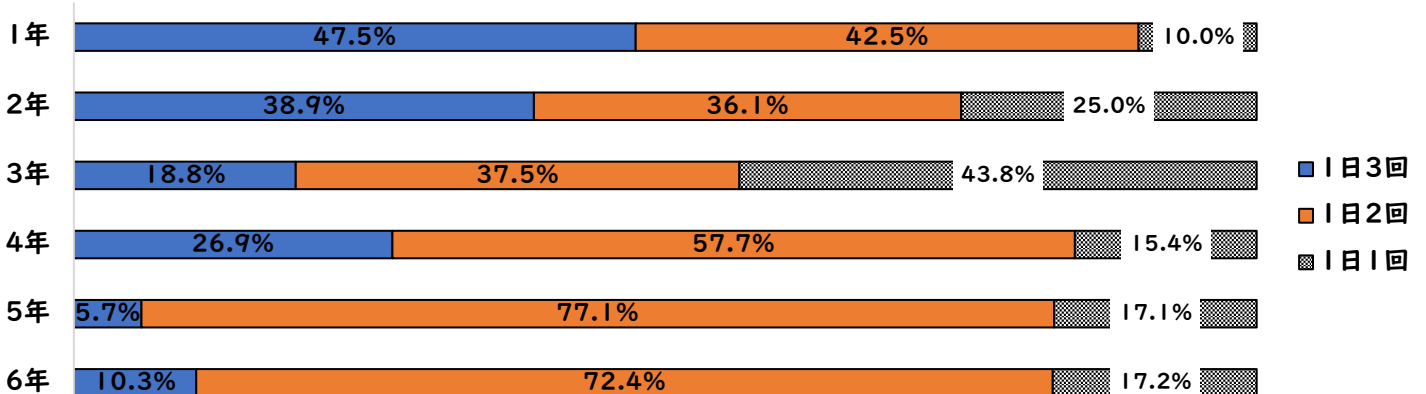
朝ごはんをたくさん食べると、脳や体が目覚め、朝から怪我や体調不良なく元気に活動することができます。  
引き続き、お家で朝ごはんを食べることのご協力をよろしくお願いいたします。

## テレビやゲーム（インターネットなども含む）等をした時間



下校後や休日はメディアを使用する時間が長くなりがちです。お家の方と時間や使い方等のルールを決め、メディアに触れないときは、読書や体を動かす、家のお手伝いをするなど、時間を上手に使いましょう。

## はみがき



口の中にある「おしは菌（ミュータンス菌）」は、みなさんが寝ているときに増えています。寝る前・朝の登校前に、3分間しっかり歯みがきをして、自分の歯を大切にしましょう。

# ぬ だ なつ やす 抜け出せ! 夏休みモード



## せい かつ 生活リズムチェックをおこないます!

が づ に ち す い が づ に ち か い っ し ゅ う か ん じ ぶ ん せい かつ  
9月17日(水)~9月23日(火)までの一週間は、自分の生活のようすをふりかえり、  
せい かつ  
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。おうちのひとと一緒にたてて、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ひとと一緒に記入しましょう。
- ③ 23日(火)の記入が終わったら、生活と学習をふりかえり、「おうちのひとからのひとこと」を書いてもらい、提出しましょう。

チェックカードは9月30日(火)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、おうちのひと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。



せい かつ  
生活リズムも 整えよう



ね まえ  
寝る前のスマホや  
ゲームはやめて早く寝る



はや お  
早く起きて  
日光を浴びる



あさ  
朝ごはんを  
しっかり食べる

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 こころ おお せいちょう たいせつ じ き せいちょう ささ きそくただ  
小学校6年間は、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  
せいかつ たいりよく きりよく がくしゅういよく きばん  
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 もくひょうとう  
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 と話し合ってください、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 しょう 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います。

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 ふ かえ 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 ととの  
☆生活リズムを整えよう

さ き まいにち しゅうかん こころ  
・左記の①～⑨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 ちょうじかん  
・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 ふん 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 はし  
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 がくしゅうこうじょう おお かか け どくしょ  
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  
じかん ふ  
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17日(水)から取り組みます。低学年のお子さんは記入を一緒に行っていただければと思  
います。毎日学校に提出をします。

じっしご こ ようす がんば こと ひと か  
◇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、ご協力をよろしくお願いします。



がっき あつ ひ つづ ねっちゅうしょうたいさく すいぶん ほきゅう ひつよう おお すいと  
2学期もまだまだ暑い日が続くため、熱中症対策として水分補給が必要です。大きめの水筒  
と汗ふきタオルを持たせてください。また、暑さと学校モードへの切り替えで疲れがたまりやすく  
なります。翌日に疲れを残さないよう、夜は早くねる、朝ごはんをしっかり食べて登校するなど、  
ご配慮をよろしくお願い致します。