



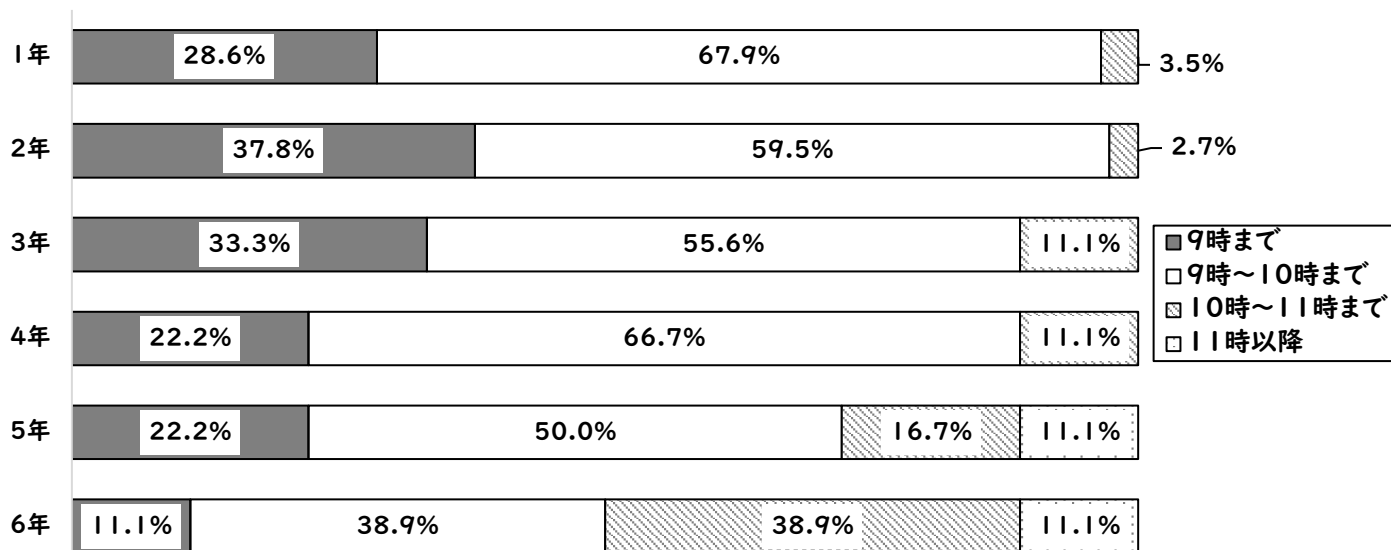
令和8年9月3日(木)

おやまだしょうがっこう 保健室

おうちの方へ

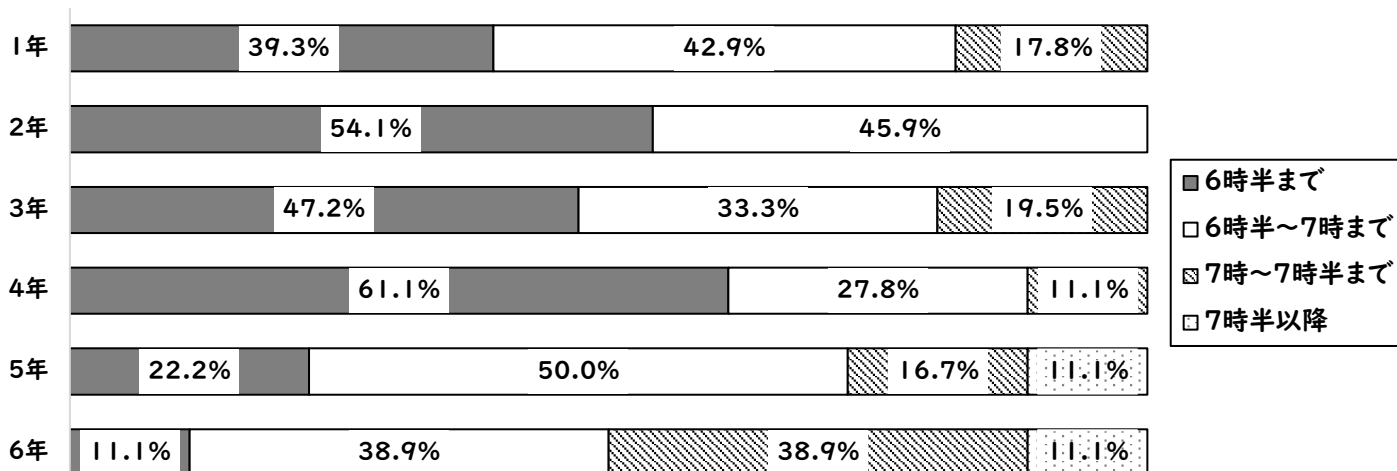
1学期に実施した生活リズムチェックへのご協力ありがとうございました。結果をお知らせしますので、お子さんと一緒にふり返りに活用していただければと思います。第2回生活リズムチェックを、9月10日(木)～9月16日(水)に実施します。夏休みモードから学校モードの生活リズムに戻っているか、今の生活をふり返り、整えるために、お子さんとともに取り組んでいただけたらと思います。生活リズムチェックの詳細は裏面をご覧ください。ご協力よろしくお願いいたします。

就寝時刻



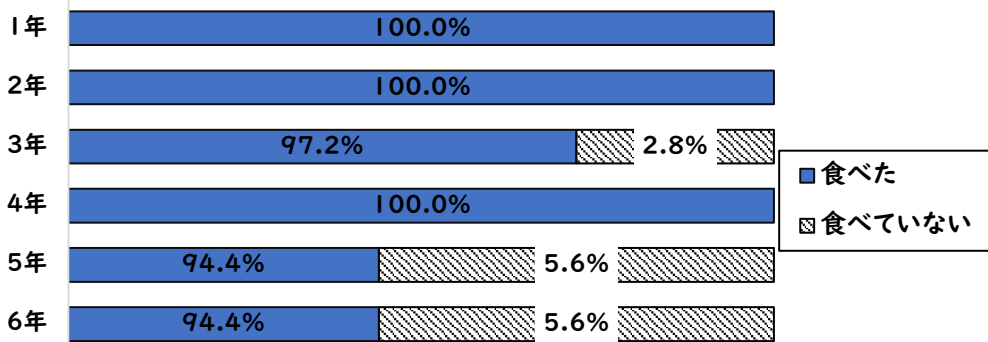
理想の睡眠時間は、低学年は10時間～10時間半、高学年は9時間～9時間半といわれています。夏休み明けは、生活リズムの変化や疲れによって、体調を崩しやすくなります。毎日を元気に過ごすために、しっかりぐっすり睡眠をとることを心がけましょう。

起床時刻



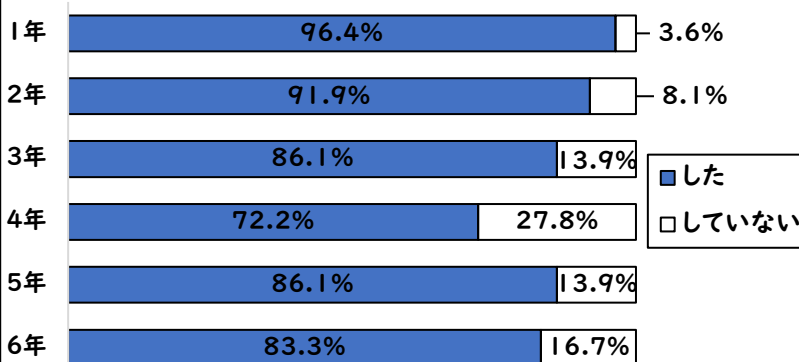
家を出る前に「朝ごはんを食べる」「歯みがきをする」「うんちを出す」と、心も体も元気いっぱいに学校生活を過ごすことができます。家を出る1時間前には起きて、3つのことを行うようにしましょう。

朝食

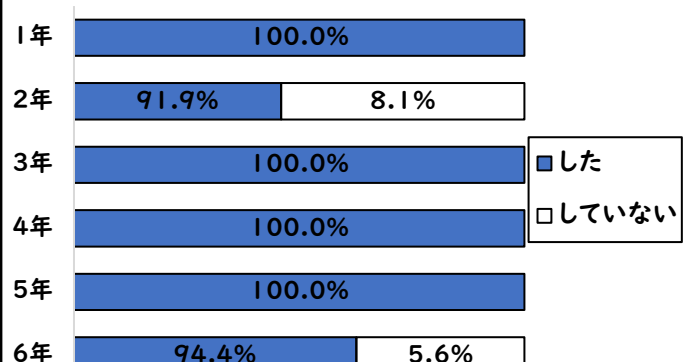


朝ごはんを食べると、脳や体が目覚め、朝から怪我や体調不良なく元気に活動することができます。引き続き、朝食へのご協力をよろしくお願いいたします。

朝の歯みがき

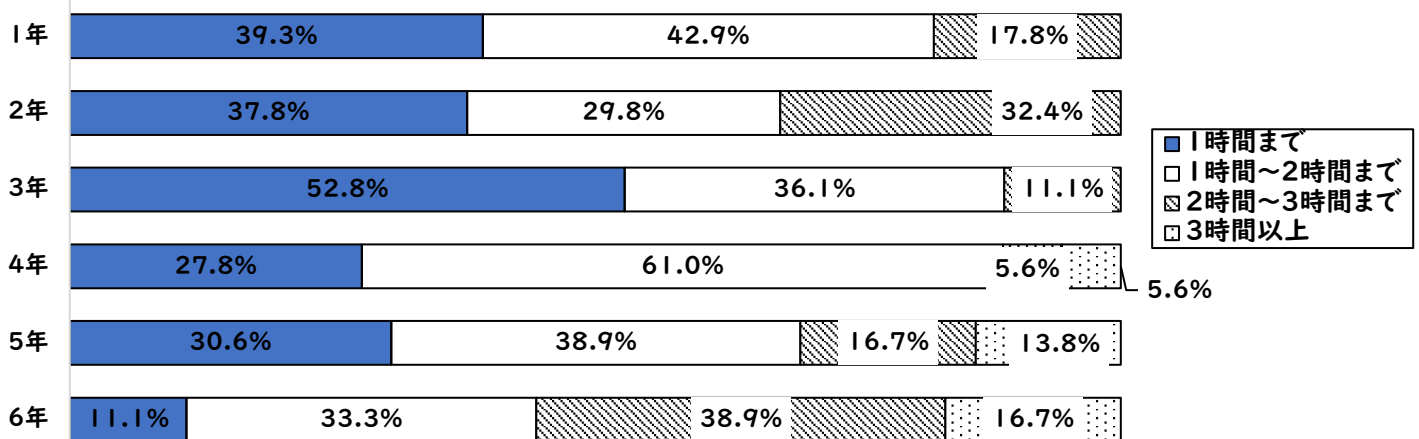


夜の歯みがき



口の中にある「おしは菌（ミュータンス菌）」は、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。

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。

★一週間のふりかえり★

- 朝と夜の歯みがきができた。
- 毎日、本を読むことができた。
- 生活リズムチェックのおかげで、嫌いと思っていた自主学習ができて、少し好きになって嬉しい。
- 朝の歯みがきを忘れないようにする。
- 土日はテレビを見すぎたから、次は少なくする。

★おうちの方より★

- ゲームばかりじゃなく、体を動かすこともできたね。
- 自分で時間をみて意識して動けるようになってきたね。
- 自分から動いている姿に、驚いたと同時に成長して嬉しいよ。
- テレビやゲームは決めた時間を守れるようになっていいね。
- 毎日、本を読むことができたね。読書は、人生のプラスになるから、本の好きな人になってほしいな。

抜け出せ! 夏休みモード



生活リズムチェックをおこないます!

9月10日(木)~9月16日(水)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。

生活リズムチェックの方法

- ① 目標をおうちの人と一緒にたて、「おうちの人からの応援メッセージ」を書いてもらいましょう。目標をたてたら、一度担任の先生に提出します。
- ② 生活リズムチェックが始まったら、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 16日(水)の記入が終わったら、1週間をふりかえり、「おうちの人からのひとこと」を書いてもらいましょう。
- ④ チェックカードは30日(水)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!

目標 生活や学習、メディアの目標をたてましょう。

- ① 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。
- ② 寝る時刻...1~3年生は9時、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 朝ごはん...毎日食べる習慣をつけましょう。
- ④⑤ 歯みがき...朝食後と寝る前には歯みがきをしましょう。
- ⑥ テレビや動画・ゲーム・スマートフォンの時間は、おうちの人と相談して決めましょう。
- ⑦ 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)
- ⑧ 読書の時間をつくりましょう。



生活リズムも整えよう



寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る
保護者の方へ



早く起きて
日光を浴びる



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います。

もくひょう
☆目標をたてましょう

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 とどの
☆生活リズムを整えましょう

さ き まいにち しゅうかん こころ
・左記の①～⑧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
☆家庭学習をしましょう

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 ねんせい ふんいじょう
① 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)

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 がくしゅう
計画を立てて、学習をしましょう。

どくしょ じかん
② 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
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ましょう。

つくえ がくしゅう つくえ しせい き ばしょ がくしゅう
③ 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をしましょう。

せいかつ
◆生活リズムチェックを9月10日(木)～9月16日(水)までの一週間、取り組みます。

ていがくねん こ きにゅう いっしょ きにゅう おも
低学年のお子さんや記入がむずかしいお子さんは、一緒に記入していただければと思います。

かいしまえ もくひょう いっしょ た ひと おう おうえん
開始前に目標を一緒に立てていただき、「おうちの人からの応えんメッセージ」に、応援メッセージを
書いていただければと思います。始まったら記入をし、毎日学校に提出します。実施後は、子どもたち
の様子から頑張っていたことなどを「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
いよく つながていきたいと考えています。ご協力をよろしくお願い致します。

がっき あつ ひ つづ ねつちゅうしょうたいさく すいぶん ほ きゅう ひつよう おお すいとう
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。