



令和6年8月30日
 せいわにししょうがっこうほげんしつ
 成和西小学校保健室
 No.22

せいかつしゅうかん
 生活習慣チェックシート号

2学期が始まりました。少しずつ学校のリズムにもどしていきましょう。
 今まで、年2回の生活リズムチェックを通して、生活リズムの基本である、「早ね・早起き・朝ごはん」について取り組んできました。今年度も、それぞれのめあてを自分で決めて行動する取り組みを進めます。チェックシートは、三重県で作成しているものを使います。このチェックシートでは、読書についての項目もありますので、進んで本を読む機会としてほしいと思います。

- ◇ **取り組み期間**：9月2日(月)～8日(日)
- ◇ **提出日**：9月9日(月)
- ◇ **方法**：期間中、家での生活をふりかえり、毎日チェックをします。

< 記入例 >
 1・2・3年生

できたら、○を書きましょう。

それぞれの□にめあての時こくや時間を書きましょう。

「本を読む」は家での読書です。音読はふくみません。

「うんどう」と「やくそく」のめあてを書きましょう。

ふりかえって思ったことを書きましょう。

おうちの人からのコメントをよろしくお願ひします。

こゝろ	日づけ	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8
こゝろ	月	火	水	木	金	土	日	月
□時□分におきる		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
朝ごはんを食べる		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
テレビを見る・ゲームをする時間 □時間 □分以内		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
めあてをきめて、うんどうをする わい：なわとびをする、 炭だちと外で元気に遊ぶ、など	めあて	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
本を読む(本を読んでもらう) はみがきをして、 □時□分になる	めあて	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
やくそく わい：手つたいをする、 食べもののすきさらいをしない、 など	めあて	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
1週間をふりかえろう								
おうちの人からひとこと								

きにゆうれい
 < 記入例 >
 ねんせい
 4・5・6年生

できたら、○を書きましょう。できなかつたら、×を書きましょう。

それぞれの

□にめあての
 じ じかん
 時こくや時間を
 か
 書きましょう。

ほん よ
 「本を読む」
 いえ どくしょ
 は家での読書
 おんどく
 です。音読は
 ふくみません。

けいたいでんわ
 携帯電話・スマートフォン・パソコンを
 つか
 使うときのルールを
 か
 書きましょう。

うんどう やくそく
 「運動」と「約束」のめあてを
 か
 書きましょう。

こう目	月	火	水	木	金	土	日
□時□分に起きる	○	○	○	○	○	○	○
朝ごはんを食べる	○	○	○	○	○	○	○
テレビを見る・ゲームをする時間 <small>じかん 時間 分 以内</small>	○	○	○	○	○	○	○
携帯電話・スマートフォン・ パソコンを使うときのルール <small>例：リビングで使う。 ○時以降は保護者に預ける、など</small>	○	○	○	○	○	○	○
めあてを決めて、運動をする <small>例：なわとびをする。 放課と外で元気に遊ぶ、など</small>	○	○	○	○	○	○	○
本を読む	○	○	○	○	○	○	○
歯みがきをして <small>□時□分になる</small>	○	○	○	○	○	○	○
約束 <small>例：手紙いをする。 食べ物の好き嫌いしない、など</small>	○	○	○	○	○	○	○
1週間をふり返ろう							
おうちの人からひとこと							

おも
 ぶりかえって思ったことを
 か
 書きましょう。

ひと ねが
 おうちの人からのコメントをよろしく
 ねが
 お願いします。

おうちのかたへ

特に低学年のお子さまについては、時刻の記入やふりかえりなど、一人では難しい項目もあるかと思いますが、サポートをお願いいたします。1週間の終わりには、「おうちの人からひとこと」に、おうちの方からの一言を書いてください。子どもたちの今後の励みになるとおもうと思います。お忙しいとは思いますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

ネットの使い方、それで大丈夫？



ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのケンカやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

こんなこと、していないかな？

ふざけて友だちをからかうようなことを書く

冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、相手を傷つけてしまうかも。

自分の名前や写真をアップする

住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、君のところに来るかも。

自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。

