



令和7年8月29日

せいわにしおうがこうほけんしつ

成和西小学校保健室

No.21

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・早い起き・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1日(月)～7日(日)
- ◇ 提出日：9月8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、○を書くか、色をぬりましょう。

それぞれの□に  
めあての時こくや  
じかんか  
時間を書きましょう。

「本を読む」  
は家の読書  
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。

## 記入例 < 記入例 >

ねんせい  
4・5・6年生

それぞれの  
□にめあての  
時こくや時間を  
書きましょう。

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

できたら、○を書きましょう。できなかったら、×を書きましょう。

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。 時間 分 以内。	○	○	○	○	○	○	○
携帯電話・スマートフォン・パソコンを使うときのルールを書きましょう。	○	○	○	○	○	○	○
ルール:	○	○	○	○	○	○	○
めあてを決めて、運動をする。 例: なわとびをする。 友達と外で元気に遊ぶ。など。	○	○	○	○	○	○	○
本を読む。	○	○	○	○	○	○	○
曲みがきをして。 □時□分にねる。	○	○	○	○	○	○	○
約束。	○	○	○	○	○	○	○
例: 手書きをする。 食べ物の好みをいろいろしない。など	○	○	○	○	○	○	○

1週間を振り返ろう。

おうちの人からひとこと。

うんどう やくそく  
「運動」と「約束」のめあてを書きましょう。

おもかげ  
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。

### 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ので、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。

### 夜ねる前に強い光を見ると

夜にスマートフォンの画面などから出る強い光を見ていると、光の情報を受け取った体内時計が混乱し「まだ夕方だ」というかんちがいをしてしまうため、体内時計の時間が後ろにずれてしまいます。  
体内時計の時間が後ろにずれると、夜になつても体がねむる準備をしなくなってしまうので、ねつきにくくなります。

