



令和7年8月29日

せいわにししょうがっこうほけんしつ
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
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いします。

＜ 記入例 ＞
4・5・6年生

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。

それぞれの
□にめあての
じかん
時こくや時間を
か
書きましょう。

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。

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

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。

おも
ふりかえて思ったことを
か
書きましょう。

ひと
おうちの人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
とおもいますので、サポートをお願いいたします。1週間の終わりに、「おうちの人からひとこと」に、
おうちのかたのひとことか
子どもたちの今後の励みになるとおもいます。
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
なっ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。

