



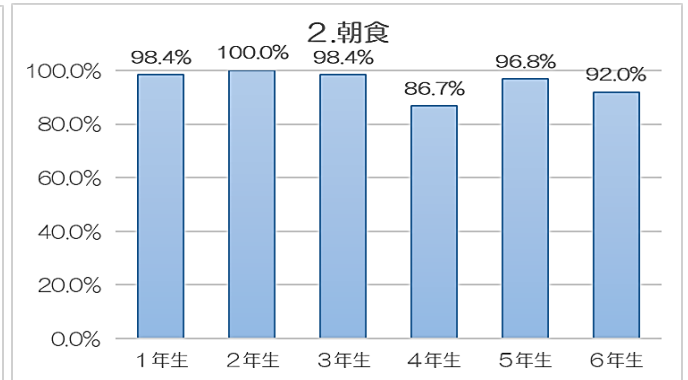
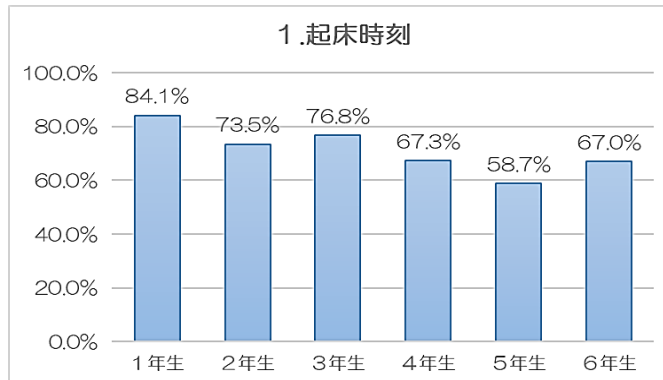
令和7年9月26日

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

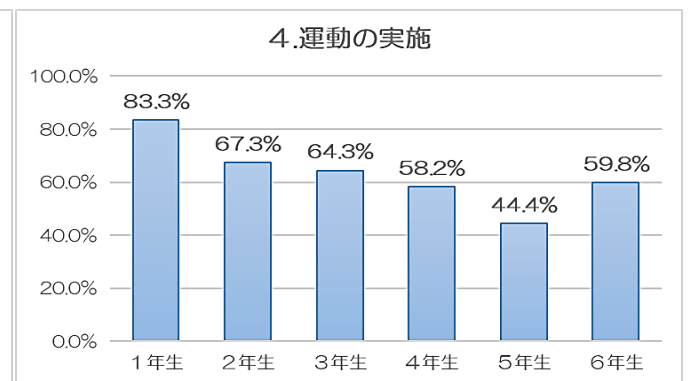
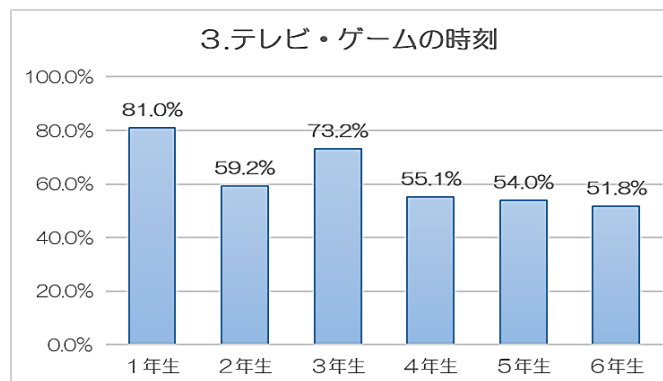
No.22

せいかつしゅうかん どくしょ しゅうけいけっかし  
『生活習慣・読書チェックシート』の集計結果のお知らせをします

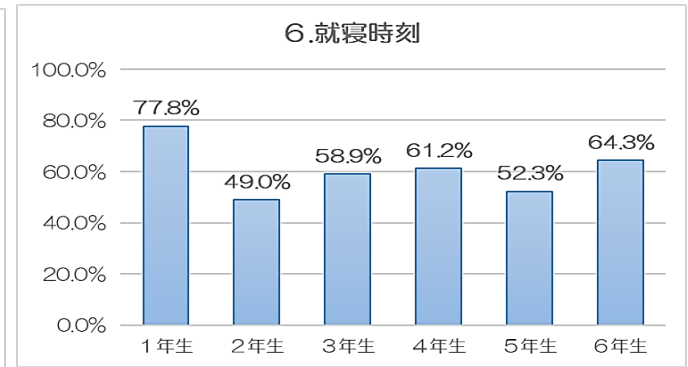
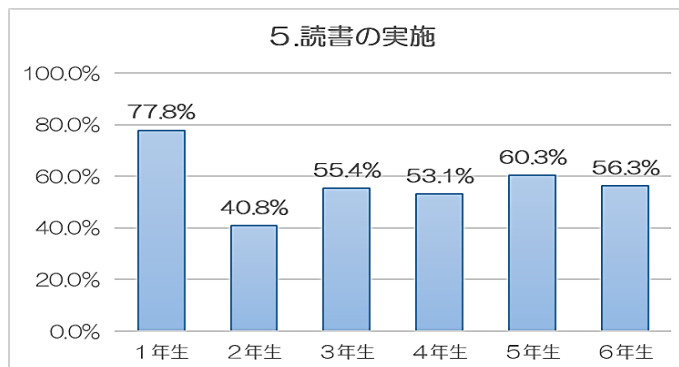
9月1日～7日まで、生活習慣チェックシートにご協力いただき、ありがとうございました。  
それぞれの項目ごとの集計結果をお知らせいたします。



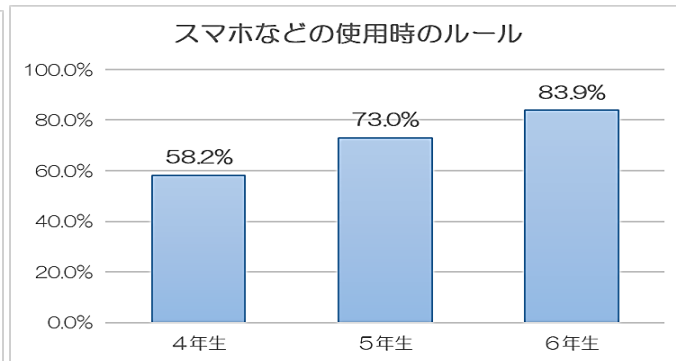
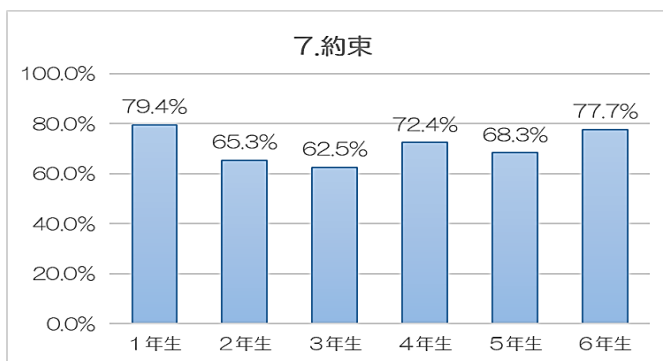
朝食は、全学年達成率が非常に高かったです。朝食は1日を元気に過ごすための源です。  
これからも、毎日朝食を食べて、元気に学校にきてくださいね。



ゲームをやりすぎてしまうと、視力が低下するだけでなく、姿勢が悪くなったりすることもあります。自分で決めたルールを守って、上手に付き合えるようにしましょう。



読書については、全体的に達成率が低かったです。本の中には、知らない言葉がたくさん出てきます。知らなかった言葉に触れ、さまざまな言葉を覚えていくことで語彙力が身につきます。語彙力が身につくと、自分の気持ちを伝えたり、友だちの話をよく聞けるようになって、もっとみんなと仲良くなれると思います。ぜひ、積極的に本を読みましょう。



約束については、「お手伝いをする」「元気よくあいさつする」「ごはんまでに宿題をする」「なoshが あったらその日におわらせる」「食べ物の好き嫌いをしない」などがありました。

それぞれに自分でめあてを考えられていて、素晴らしいです。スマホ使用時のルールについては、守れていた人はその調子で、上手にスマホと付き合っていきましょう。あまり守れなかった人は、おうちの人と、もう一度スマホのルールを見直しましょう。

### 【ふりかえりより】

- ・×が多かったところもあったけど、×よりも○のほうが多くてよかった。チェックシートがなくても、すべて○になるようにがんばる。
- ・本は毎日よめた。
- ・1週間で1回しか守れていないことがあったから、守れるように努力する。
- ・なわとびが、れんぞく20回むずかしかったけど、がんばったら20回れんぞくでとべてうれしかったです。
- ・毎朝きまったじかんにおきられた
- ・ゲームをしすぎたので気をつける
- ・おさをさげるのをがんばった。
- ・ぜんぶできたところがあったのでうれしかったです
- ・9じまでにねるのをがんばりました。
- ・まいにちはやおきできました。
- ・早くねれるようになりたいです。
- ・もうすこし料理を手伝いたいです。
- ・本読みは毎日できたけど、早ね早おきはできなかった。チェックシートがおわっても、規則正しい生活をしていくために、がんばって早ね早おきをする。
- ・生活リズムがなあってきてうれしいです。
- ・56こ中の40こ達成できてびっくりした。次は、50こ達成できるようにがんばる！

### 【おうちのかたから】

- ・TVやゲームをする時は、時間を見ている様子でした。守れなかった日もありますが、意識をするということはよかったと思います。これからも自分で目標を作って、取り組むことができればうれしいです。
- ・手伝いを毎日してくれて、とても助かりました。早ね・早おきもちゃんとできていました。これからも続けようね。
- ・はやね、はやおきはむずかしかったが、しっかりうんどうはできたね。
- ・いっぱい本をよもうね
- ・いつもおりのりのおてつだいありがとう。またたくさん、なわとびしようね。
- ・継続は力なり
- ・本をよむしゅうかんがおうちではあまりありませんが、その分からだをうごかせています。
- ・毎朝自分で設定したアラームで、おきているところがすごい！
- ・毎日コツコツすることができたね！！
- ・なんでも自主的に計画を立てて行動できると思うので、これからも続けてください。
- ・食べ物のすききらいをしないで、きゅうしょくものこさずたべられるといいね。がんばろう！
- ・時間を意識してがんばってました。ねる時間をすぎてしまう日もありましたが、運動や読書もがんばってました。
- ・毎日、早くおき、決まった時間までにねる1週間でした。たいへんよくできました🌸
- ・お手伝いや、はやねはやおきをよくがんばりました。
- ・時間を大切にすることができていたと思います。決めたことを守りながら、毎日生活できていました。また、読書の時間を30分ほどとって、楽しそうに読んでいました。
- ・毎日かえったらすぐに宿題を終わらせることができたね！もうすこしはやくねられるようにがんばろうね！
- ・めあてをたっせいするために、よく考えて行動していて、成長していることが伝わってきました。よくできました。

子どもたちに向けて前向きな言葉をたくさん書いていただき、ありがとうございました。  
すべてのせることができませんが、今後もあたたかい見守りをよろしく願いいたします