



令和8年1月9日
成和西小学校保健室

No.29

生活習慣チェックシート

3学期が始まって、数日が経ちました。学校の生活リズムにもどりましたか？
3学期も生活習慣を整えるために、チェックシートに取り組みます。

それぞれのめあてを自分で決めて、行動してみましょう。また、読書についての項目もありますので、積極的に本を読んでください。2学期の反省を活かして、3学期もがんばりましょう。

- ◇ 取り組み期間：1月13日(火)～19日(月)
- ◇ 提出日：1月20日(火)
- ◇ 方法：期間中、家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

それぞれの□に
めあての時刻や
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。

できたら、○を書きましょう。

「うんどう」と「やくそく」のめあてを
書きましょう。

おも
ふりかえって思った
か
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

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
は家の読書
おんどく
です。音読は
ふくみません。

| 日付 こう目 | 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。 |
|---|------------------------------------|
| □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・パソコンをつかうときのルールを書きましょう。 | ルール |
| 携帯電話・スマートフォン・パソコンを使うときのルール。 例:リビングで使う。 ○時以降は保護者に預ける。など。 | 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。 | 約束 |
| 本を読む。 | うんどう やくそく 「運動」と「約束」のめあてを書きましょう。 |
| 歯みがきをして。 □時□分にねる。 | 約束 |
| 約束 | 約束 |
| 例:手洗いをする。 食べ物の好みをもらいまししない。など。 | 約束 |

ふりかえって思つ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つに、おうちの方からの一言を書いてあげてください。子どもたちの今後の励みになるかと思います。お忙しいとは思いますが、ご理解ご協力を願いいたします。

ふゆ やす 冬休みモード ➡ がっこう 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！②

あさ 朝ごはん

からだ のう 体と脳が目覚め にち 1日のエネ

めざ げん げん かし ルギー源になります。菓子パン

えいよう

などではなく、栄養バランスの
よ しきくじ こころ 良い食事に心がけて。

