



令和8年1月9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.29

せいわにししょうがっこう  
生活習慣チェックシート号

3学期が始まって、数日(すうじつ)が経(た)ちました。学校(がっこう)の生活リズム(せいかつ)にもどり(もど)りましたか？  
3学期(がっき)も生活習慣(せいかつしゅうかん)を整(ととの)えるために、チェックシート(とく)に取り組み(とく)ます。

それぞれのめあてを自分(じぶん)で決(き)めて、行(こう)動(どう)してみましょ。また、読書(どくしょ)について(こうもく)の項目(こうもく)もあります  
ので、積極(せっきよく)的に本(ほん)を讀んで(よ)ください。2学期(がっき)の反省(はんせい)を活(い)かして、3学期(がっき)もが(も)んばりましょ。

- ◇ 取り組み期間(とくきかん)： 1月13日(火)～19日(月)
- ◇ 提出日(ていしゅつび)： 1月20日(火)
- ◇ 方法(ほうほう)： 期間中(きかんちゅう)、家(いえ)での生活(せいかつ)をふりかえり、毎日(まいにち)チェック(とく)をします。

< 記入例(きにゅうれい) >  
1・2・3年生(ねんせい)

それぞれの□に  
めあての時(じ)こくや  
時間(じかん)を書(か)きましょ。

「本(ほん)を讀む」  
は家(いえ)での読書(どくしょ)  
です。音読(おんどく)は  
ふくみません。

できたら、○を書(か)きましょ。

日づけ	1	2	3	4	5	6	7	8	9
朝(あさ)ごはんを食(た)べる。	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
レビを食(た)べる・ゲームを食(た)べる時間(じかん)	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
時間(じかん) 分(ぶん) 内(ない)	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
めあてをきめて、うんどうをする。	めあて								
れい：なわとびをする。 友だちと外(そと)で元氣(げんき)に遊(あそ)ぶ。など。	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
本(ほん)を讀む(本(ほん)を讀んでもら(もら)う)。	「うんどう」と「やくそく」のめあてを 書(か)きましょ。								
はみがきをして。 時間(じかん) 分(ぶん) にねる。	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
やくそく。 れい：手つだいをする。 食(た)べもの(もの)のすききらいを食(た)べない。 など。	めあて								

1週間(しゅうかん)をふりかえろ。

ふりかえって思(おも)った  
こと(こと)を書(か)きましょ。

おうち(うち)の人(ひと)からひとこと。

おうち(うち)の人(ひと)からのコメント(コメント)をよろしくお願(ねが)いします。

< 記入例 >  
4・5・6年生

それぞれの  
□にめあての  
じこくや時間を  
か  
書きましょう。

「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。

こう目	日付	月	日	時	分	秒	日	月	日	時	分	秒
□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。 例：リビングで使う。 ○時以降は保護者に預ける。など。												
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。												
歯みがきをして、 □時□分にねる。												
約束 例：手紙いをする。 食べ物の好き嫌いなど。												
1週間をふり返ろう。												
おうちの人からひとこと。												

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。

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書きましょう。

「運動」と「約束」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。

## 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あげてください。子どもたちの今後の励みになるかと思ひます。お忙しいとは思ひますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

### スイッチ!

## 冬休みモード >>> 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/①

#### 早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。



### スイッチ/②

#### 朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。



### スイッチ/③

#### 運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

