



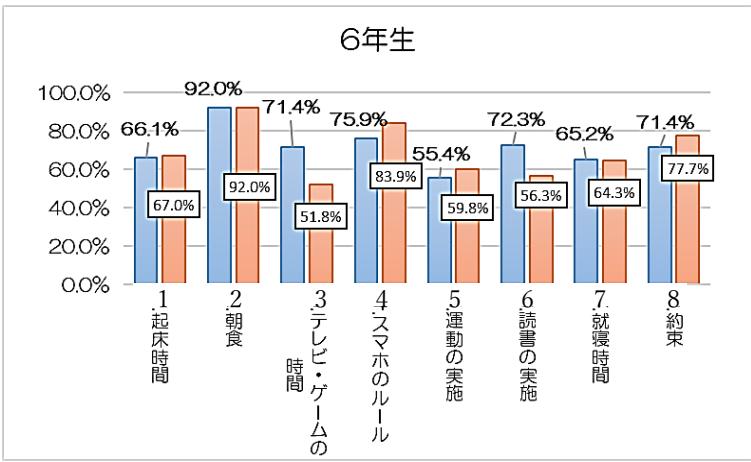
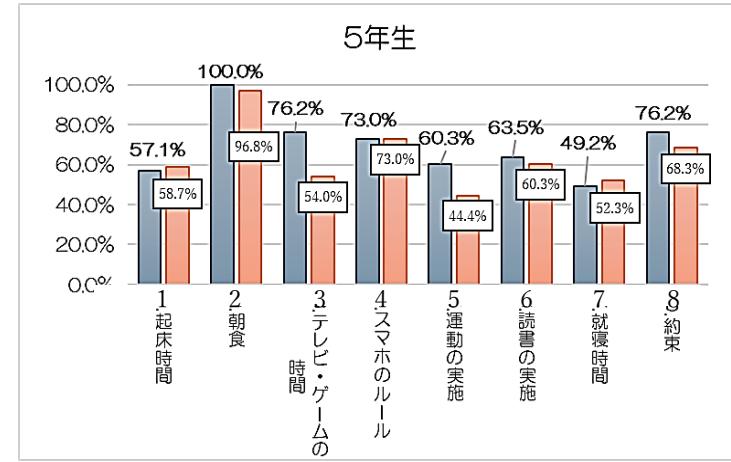
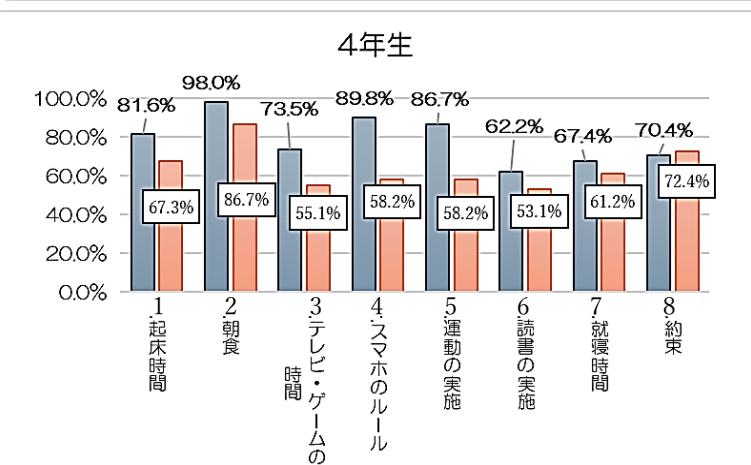
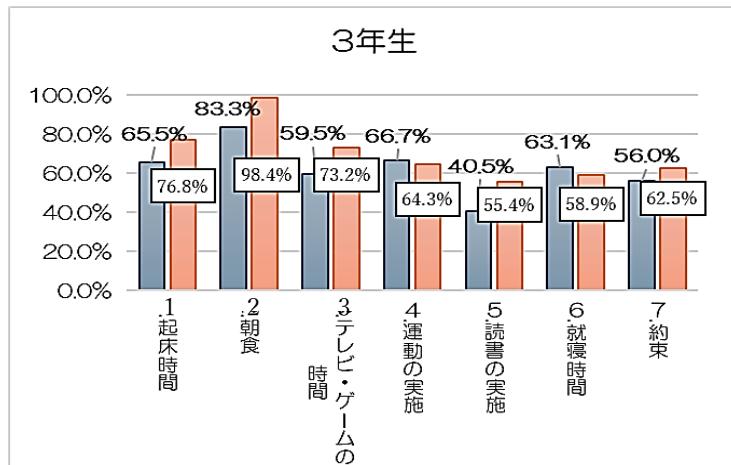
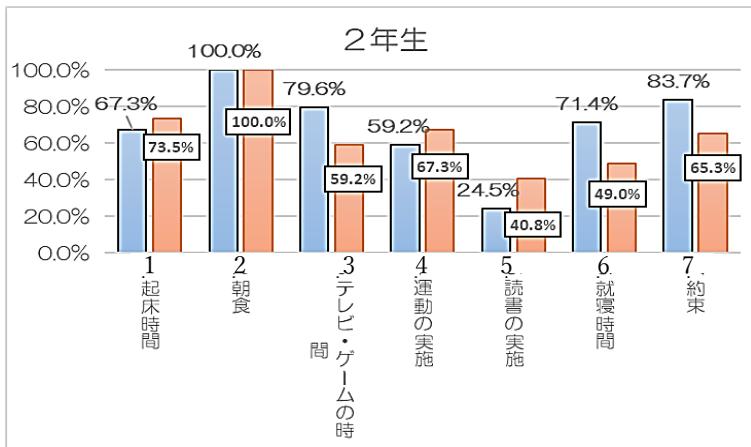
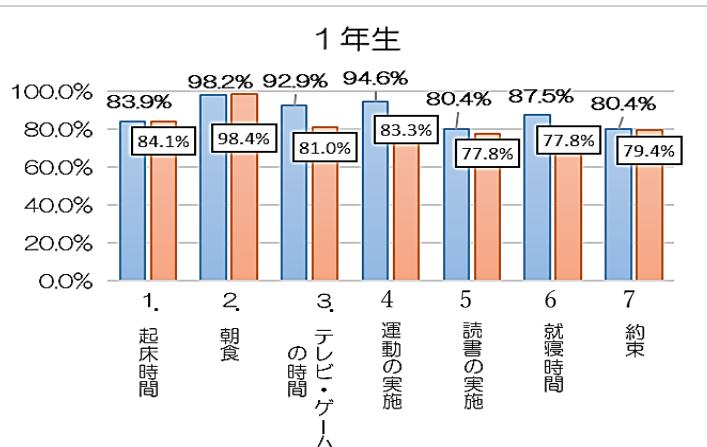
令和8年1月30日

せいわにしおがっこうほけんしつ  
成和西小学校保健室

No.31

## 第二回『生活習慣・読書習慣チェックシート』の集計結果のお知らせをします

1月13日～19日まで、生活習慣・読書週間チェックシートに取り組んでいただき、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。  
グラフ内の % の数字が、9月に実施した生活習慣・読書習慣チェックの達成率です。



生活習慣は、毎日の元気をつくる土台です。 いつもの生活が、心と体の調子を支えています

夜ふかしが続いたり、朝ごはんを食べなかったりすると、学校で眠くなったり、やる気が出にくくなることもあります。 ご家庭におかれましても、就寝時刻やメディアの使い方、朝食の習慣などについて、お子さまと一緒に振り返る機会をもっていただければと思います。 これからもご理解とご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

## 【ふりかえりより】

- ・すきなことは毎日できたけど、苦手なことができなかつた。・本が毎日よめました。
- ・×よりも〇のほうが多かったから、これからはチェックシートがなくても続けたい。
- ・おてつだいは、しゅくだいじゃなくてもできるようになりたい。・運動をがんばりました
- ・これからも卓おきや運動をいっぱいします・ともだちといっぱいあそべました。
- ・たべものをのこさない一週間ができた。これからものこさずたべる！・いっしょうけんめいできました
- ・本をよめなかつたので、今度はいっぱいよみたいです。・×の量がすくなくてよかつた。
- ・スイッチをする時間を、3時間以内におさえるルールをまもれたのでよかつたです。
- ・平日は7時10分までにおきられたけど、土日はおきられなかつた。・生活リズムをみなおせた
- ・ねむるのがおそくなつたので気をつけたい。・ゲームの時間をへらそうと思いました。
- ・3学期は〇が50こになつたから、つぎはパーカクトをめざしてがんばる！
- ・毎日本を読むのはむずかしかつた。・すぐおふろにはいる約束をまもれてうれしかつた。
- ・土日はゲームの時間が長かったです。・毎日がんばれた・帰ってすぐに宿題をできた
- ・友だちとなかよくあそべました。・次からはもっと本をよむ・毎日お皿をさげることをがんばつた。

## 【おうちのかたから】

- ・朝おこさなくとも、自分のアラームでおきられてすごい！
- ・「何か手伝うことない？」と毎日声をかけてくれました。目標を作ることによって日々意識している様子が見られてとてもよかつたです。・なにも言わなくとも毎日お皿をさげてくれたね！すごくなつたよ、ありがとうございます。
- ・スマートフォンやゲームをする時間より、たくさん本を読みましょう。・冬休みモードからぬけよう
- ・朝も夜もしっかりご飯を食べて、苦手なものもがんばって食べてえらい！早ね早おきができない日も多かつたから日中もっと体を動かすあそびをして、夜は早くねましよう！・ゲームの時間をしっかり守りましょう！
- ・目標は達成するためにあります。自分で気づいて動けるようになると、もっと成長できると思ひます。
- ・毎日とても寒くて、外に出にくくなるけど、なわとびをして体を温めてね。
- ・運動量が少ないので、筋トレなど活発な行動を増やすとさらにいいと思う。
- ・毎日できしたこと、できなかつたことが〇と×で表されることで、今の自分の時間の使い方がよく見えたと思ひます。
- ・毎日帰つたらすぐに宿題を終わらせました！朝ごはんも食べてたくさん体も動かして遊んだね！この調子！
- ・ゲームの時間を半分自習にできるといいな。・目覚まし時計で、早おきできるようにがんばついてすごい！
- ・自分でできることができてきてとてもうれしいです。時間を決めて、スケジュール管理をもう少し頑張ろうね。
- ・次回はもっと考えて目標をたてよう！・少しずつ、自分ですることが上手になっています。
- ・チェックシートがないときでも、自分でめあてを決めて、毎日過ごせたらいいね。
- ・ほとんどの項目がきちんとできていたね！これからもきそく正しい生活をこころがけましょう！
- ・せっつきよくてきに取り組んでいたね。できなかつたことは、これからできるようになるのが楽しみですね。
- ・毎日はやおきがんばつていたね！なわとびの練習も頑張ついてすごい！
- ・毎日の目標をきめて、自分ですすんで取り組んでいました。この調子でこれからもとりくもうね！
- ・自分で目標を決めて守ろうとがんばつっていました。・ゲームをする時間をもっと短く決められたらいいね。
- ・はみがきをがんばつた1週間だったね！・毎日お手伝いや、二重とびを、こつこつしてすごいと思った。
- ・ルールを決めて、それを守る！その気持ちをちゃんともってください！
- ・決まった時間におきて、約束を守ろうと意識して行動できました！

子どもたちに、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す、今後もあたたかい見守りをよろしくお願ひいたします。