

おうちの方とよみましょう。

# ほけんだより ⑨

光市立大和小学校  
保健室

夏休みが終わり、学校がスタートしました。「もっと夏休みがほしかった！」  
「なんだかドキドキするなあ」など、いろいろな気持ちがあるのではないでしょ  
うか。徐々に体と心にエンジンをかけていきましょう。  
9月2日(火)から5日(金)はすこやか週間です。自分の生活を振り返り  
ながら、意識して生活リズムを整えていきましょう。  
ほけんだより9月号では、すこやか週間の方法についてお知らせします。

## すこやか週間(生活リズムチェック) スタート!

### ① めあてを決めよう!

★目標の起きる時こく、寝る時こくを書きましょう。

起きる時こく	時	分
寝る時こく	時	分

目標日に書きましょう

★チャレンジするメディアコントロールのコースを決めて、左のわくの文字に○をつけましょう。

※ 何個選んでもOKです。

※ +オリジナルコースにする場合は、コースの内容も書きましょう。

※ 電子メディア：ゲーム、スマートフォン、タブレット、TVなど(学習での使用は除く。)

す	すいみんコース	夜8時以降は、電子メディアを使用しない。 *早寝ができ、規則正しい生活習慣が身に付きます。
こ	こつこつ学習読書コース	学習する間は、電子メディアを使用しない。読書を必ずする。 *学習に集中できます。読書は語力、想像力アップにつながります。
や	やるなら!時間コース	電子メディアの使用時間を1日!時間以内にする。 *電子メディアを使っていた時間を別の時間に使えます。
か	完全ノーメディアコース	学校から帰ってから寝るまで、電子メディアを使用しない。 *電子メディアを使っていた時間を別の時間に使えます。
+	オリジナルコース	↓コースの内容を書きましょう。↓

### ① めあての決定・記入

めあて(目標の起きる時こく、寝る時こく、メディアコントロールのコース)を家族で相談して決めて、家で記入する。  
※(月)に家で記入する。

### ② 生活習慣をチェックし、振り返りをしよう!

※ 昨日のことについてチェックします。

(例) 9月2日(火)のチェックは、9月3日(水)に行います。

できた→○、できなかった→× を書きましょう。

※水~土曜日にチェックをし、提出までに感想を書きましょう!

チェックこうもく	3日に記入	4日に記入	5日に記入	6日に記入	
1 ねるじこくをまもれましたか?					できた
2 あさ、おきるじこくをまもれましたか?					○
3 あさごはんを食べましたか?					できなかった
4 あさ、はみがきをしましたか?					×
5 メディアコントロールのコースをまもれましたか?					
6 いえにかえてからうんどうをしましたか? (ストレッチなど、かんたんなものでもOK!)					
7 おきてからがっこうに行くまでに、はいべん(うんち)がありましたか?					
<保護者の方へ> 確認されたら、右側の欄に印鑑またはサインをお願いします。					

★がんばれたこと、これからがんばろうとおもうことをかきましょう。

<保護者の方へ>  
★お子様へ感想や励ましのメッセージをお願いします。

### \* 保護者の皆様 \*

(火)~(金)分の記入について確認の押印またはサイン、感想やメッセージを該当の欄にご記入ください。提出日は右に書いてある通りです。

### ② 生活リズムをチェックする

(火)~(金)の4日間、決めためあてを守るとともに、生活リズムを意識して生活する。

※11月は期間中の(月)が振替休日のため1日ずれる予定。

(火)~(金)の生活習慣についてチェックする。

※昨日のことについてチェックする。

(例) 2日(火)のことは3日(水)に家で記入する。

### ③ 感想を記入

すこやか週間を振り返り、がんばれたこと、これからがんばりたいことなどを記入する。

### \* 提出日 \*

期間中の(木)と次の週の(月)(今回は9月4日と8日)に学校に提出する。

※8日(月)には感想など、すべて記入したものを提出する。