

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

すこやか週間（生活リズムチェック）スタート！

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（水）から5日（土）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（1回目）

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。

火曜日に書きましょう

起きる時こく	時	分
寝る時こく	時	分

★今年度は、おうちの電子メディアのルールをまもって、タブレットやパソコン、ゲームを使
いすぎないように気をつけます。そして、本を読む時間も大切にしていきたいと思います。おうちのル
ールを守るとともに、大和っ子全員で「こ：こつこつ学習読書コース」にチャレンジします！

※ 期間中に1日以上、「ファミリー読書」にもチャレンジしましょう。（くわしくはカードの裏）

※ 他のコースと一緒に選んでもOKです。（左のわくの文字に○をつけましょう。）

※ 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。）

	おうちのルール ※すこやか週間に特にがんば りたいことをおうちのひとと相談 しましょうか	
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。
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。
や	やるなら「」分コース	電子メディアの使用時間1日 分以内にす る。 ↑時間を記入しましょう。
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。

★9月のめあてを書きましょう！

（特にがんばりたいことを書きましょう！ ※電子メディア、寝る時間、画みがきなど・・・）

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おうちの
ルール、9月のめあて）を家族で相談して決めて、家で記入する。

※（火）に家で記入する。

小学生は9～12時間、寝る時間を確保する
ことが理想とされています。寝る時間が少ないと、や
る気が出なかったり、頭痛や腹痛など体の調子が悪く
なったりすることにつながります。

9～12時間、寝る時間を確保することはなかなか
難しい面もありますが、寝る前には電子メディアを使
わないなど、できることから始めてみましょう。



今年度からの変更点

今年度のメディアコントロールのコースについては、「おうちのルール」と
「こつこつ学習読書コース」の2つをまもることができるように取り組みます。
「おうちのルール」は家族で相談して決めましょう。

また、メディアコントロールに取り組みつつ、読書に親しむことができるよう
に、期間中に1日以上、ファミリー読書にもチャレンジしましょう。くわしくは
裏面を見てください。

裏面も見えてね！

② 生活リズムをチェックする

(水)～(土)の4日間、
決めためあてをまもるとともに、生活リズムを意識して生活する。

(水)～(土)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(水)のことは
3日(木)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(月)(今回は9月3日と7日)に学校に提出する。

※7日(月)には感想など、すべて記入したものを提出する。

すこやか週間(1回目)

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(水)のことは、9月3日(木)にチェックする。

※ できた(あった)→○、できなかった(なかった)→× を書きましょう。

チェックこうもく	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
1 おねじこくをまもれましたか?					できた(あった)
2 あさ、おきくをまもれましたか?					○
3 あさごはんをたべましたか?					○
4 あさ、はみがきをしましたか?					できなかった(なかった)
5 でんしメディアをつかうときのうちのルールやコースをまもれましたか?					○
6 いえにかえっ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 すっきりとはいへん(うんち)がありましたか?(あさ、ひる、よるいつでもOKです。きそくただしはいへんができるようにいしきしましょう。)					○
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、これからがんばら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。					

ていしゅうする日: 9月3日(木)と9月7日(月)

ファミリー読書をやってみよう!

年 組 名前 ()

この中から、できることをやってみよう!

- ① おうちの人に読み聞かせをしてもらう。
- ② おうちの人に読み聞かせをしてあげる。
- ③ おうちの人とそれぞれ好きな本を読む。
- ④ おうちの人と本の話をする。(好きな本や今日読んだ本のことなど)
- ⑤ おうちの人と本屋さんや図書館へ行く。

(どんな本を見た、借りた、買ってもらったなど)

日付	どんなことをしましたか?
(例) 9/2	① ぐりとぐらをよんでもらった。
(例) 9/5	④ 今日学校で読んだ本を、おうちの人とお話した。
9/	
9/	
9/	
11/	
11/	
11/	
2/	
2/	
2/	

② ファミリー読書をやってみよう

(水)～(土)の4日間のうち、1日以上、ファミリー読書をしましよう。

※①～⑤から1つ選んでおうちの人と取り組む。

※取り組んだ日にちと番号、内容を左の表に書く。



* 保護者の皆様へ *

(水)～(土)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。提出日は左に書いてある通りです。

また、今年度は電子メディアの使い方を見直し、読書習慣の定着を図るためにファミリー読書にも取り組んでいきたいと思ひます。メディアコントロールのルールについて、ご家庭で相談していただくとともに、本についてお子様と話をしたり、一緒に読書をしたりする時間を作っていただけると幸いです。ご協力よろしくお願いします。

