

保護者様

墨田区立梅若小学校

生活リズムチェックカレンダーのお知らせ

連日厳しい暑さが続いています。平素より、本校の健康教育活動にご理解とご協力を賜りありがとうございます。






今年度は、子供たちの健康の保持増進への一環として、長期休業後にも学校生活にスムーズに入ることができるよう、「生活リズムチェック」を以下の実施要領で行います。

長期休業途中からの実施となりますので、ご家庭でもお声掛けいただきますようお願いいたします。

- 1 実施期間 8月25日(木)～9月7日(水)
- 2 実施方法 「生活リズムチェックカレンダー」への記入(別紙をご覧ください。)学校へは9月8日(木)に提出してください。

3 「生活リズムチェックカレンダー」の記入方法

① ご家庭で話し合い、目標起床時間と就寝時間、1日のメディア時間を設定してください。

	できた・・・○	できなかった・・・△	8/25	8/26	8/27
			木	金	土
 はやおき お起きる時間 じ時 ぶん分	○	△	○	○	△
 はやね お寝る時間 じ時 ぶん分	○	△	○	△	○
 あさごはん しっかり食べたかな?	○	△	○	○	△
 はみがき 1日2回か3回、歯みがきできたかな?	○	△	○	○	○
 テレビ、ゲーム、スマホなどの時間 1日 じかん時間まで	○	△	○	△	△

②

- ・寝た時間は、前日寝た時刻とします。
- ・朝ごはんは、食べたなら○を付けます。
- ・歯みがきは1日2回以上、歯みがきができたら○を付けます。
- ・メディア時間とは、テレビ、ゲーム、スマホなどの合計時間です。勉強のために使った時間は入れません。

③項目が達成できたら ○
できなかったら △
を書き込みます。

4 その他

記録が終わりましたら、「自分の感想や反省」の欄に記入します。お子さんと一緒に振り返りをさせていただき、保護者確認欄へのサインをお願いいたします。