



令和8年7月
美旗小学校
保健室

生活リズムチェックの取り組み ありがとうございました！！

早寝・早起き・朝ごはんについて

めあて

- 早寝・早起き、毎日朝ご飯を食べる。
- 習い事もあるけど、できるだけ早く寝たい。
- 朝ご飯をしっかり食べて、いつも元気である。

児童のふりかえり

- いつもより早寝早起きができて、スマホを使う時間を減らせたので、これからも毎日この一週間のようにしたい。
- 寝るのが遅くなってしまったから、生活リズムチェックが終わっても気をつけたい。
- 土日は少し遅くなってしまったけど、他の日は早寝早起きできた。

メディアについて

めあて

- テレビを見るときは、ときどき、1回30秒遠くを見て目を休める。
- ゲームの時間を減らして、その分読書をする。
- ゲームの時間を延長しない。
- ゲームをひかえて、できるだけ早く寝るようにする。

児童のふりかえり

- ゲームの時間を減らすことができた。
- メディアコントロールデーを意識できた。
- これからも目を大切にしたい。



6月23～29日に行
った生活リズムチェック
から、みなさんのめあてや
ふりかえりと、保護者の方
からのやさしい一言を、
一部ですが紹介します！

その他の生活習慣について

めあて

- 外でたくさん遊ぶ。
- 宿題だけでなく、自分で勉強する時間も作りたい。
- 家庭学習を学年×10分以上する。家での読書の時間を増やす。
- たくさん本を読む。
- 集中して、計算や漢字の勉強をしたい。

児童のふりかえり

- 家庭学習がしっかりできた。
- 一冊だけけど、本を読めたのがよかった。
- 起きる時間や寝る時間がバラバラになってしまったので、気をつけたい。



保護者の方からのやさしい一言

- 週末は、見たいテレビがあったり、出かけたりして寝るのが遅くなることがあったけど、次の日の朝もきちんと早く起きれてえらい！
- タイマーをセットして、時間を守ってテレビ、ゲームをしていました。Goodです！
- 寝る時間を早くするために、家族みんなで協力していきたいね。
- ふりかえりで、新しい目標ができたので、次回はその目標を達成できるようにがんばりましょう。
- ご飯の時のテレビをやめられたので、会話が増えてとてもうれしいです。
- 時間を決めて、自分で取り組めたと思います。これからも続けていこう！
- 毎日楽しく元気に学校へ行けるように、これからも早寝早起きを大切にしていこう！
- この調子で夏休みもメディアと上手に付き合っていきましょう。
- しっかり食べてしっかり寝る！丈夫な体を作ろう！
- 三食しっかり食べて、風邪もひかずに元気に過ごせましたね。

ほけんしつより

お忙しい中、子どもたちの生活リズムチェックに「やさしい一言」を記入していただき、ありがとうございました。ここに載せきれないほど、保護者の方からのたくさんのあたたかい言葉をいただきました♪

せいかつ 生活アンケート結果

こんねんど せいかつじつたいちようさ
今年度も生活実態調査のため、6月に google フォームで生活アンケートを実施しました。
ねんせい ほごしゃ かた かいとう きょうりよく
1～2年生には保護者の方に回答のご協力をいただきました。ありがとうございました。

