



令和7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！！

6月24～26日が北中校区のメディアコントロールデーでしたが、たくさんの方がメディアコントロールデーを意識した生活が送れたというふりかえりを書いていました。また、できた！というふりかえりばかりではなく、できなかったことをしっかり反省して次につながるふりかえりを書いていた人もいました。みなさんの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。

児童のふりかえり

メディアについて

○夜にテレビを見るのを少なくして、読書をした。

○ゲームやテレビの時間を減らして、体を動かした。

○あまり早くは寝れなかったけど、寝る前にタブレットは使わなかった。

○家に帰ったら、すぐに宿題ができた。ゲームの時間を減らせてよかった。

早寝・早起きについて

○土日は、早寝早起きできなかったから、次の土日はがんばりたい。

○早寝をできていない日が多かったから、これから気をつけようと思った。

歯みがきについて

○毎日かかさず、歯みがきできた。

○土日は歯みがきできなかったけど、平日は毎日できた。夏休みも続けていきたい。



ほけんしつより

自分の生活の記録をみて、しっかりふりかえりをするのがとても大事です。「早く寝れなかった」「家庭学習ができなかった」「ゲームしすぎたな」など自分が書いたふりかえりを読み直して、これからの生活で気をつけていきましょう。

朝ごはんのメニューと一緒に、イラストを書いてくれている人がいました♪

「お手伝いもすすんでしてくれました！」という感想がたくさんありました♪

保護者の方からのやさしい一言

○家庭でも積極的に学習に取り組めたね。規則正しい生活を続けていこうね。

○習い事がある日は遅くなることもあったけど、意識することは大事ですね。夏休みもこの調子で過ごしましょう。

○勉強する時間とゲームをする時間を決めてやっていました。

○テレビ等の時間は、私も含めて一度見直しが必要だと思っています。

○毎日暑い日が続くけど、水分をたくさんとって元気に学校へ行こうね。

○これからも一緒にがんばって続けていきましょう。

○土日のスマホ、ゲームの時間をもう少し考えよう。

○毎日家庭学習よくがんばりました。この調子で続けていこうね。

○毎日がんばってるね。暑いけど、夏休みまでもう少しがんばろう。

