



令和7年12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！！

生活リズムチェックシートのふりかえりをご紹介いたします。今回も、2学期の北中校区のメディアコントロールデーの時期に合わせて、一週間取り組みを行いました。子どもたちはそれぞれ、自分のめあてを持って取り組むことができました。感想では「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するふりかえりを書いていた人もいました。生活リズムチェックを通して、自分の生活を見直し、今後につなげていけるといいですね。

#### 児童のふりかえり

##### メディアについて

○メディアを触る時間をもう少し減らして、勉強や睡眠の時間を増やしたい。時間の使い方を考えようと思った。

○スマホを触る時間を決めて、弟と遊ぶ時間を作りたい。

##### 生活習慣について

○毎日朝ご飯を食べて、宿題もがんばった。

○寝るのが遅くなってしまったので、次からは21時に寝たい。

○朝6時くらいに起きて、朝ご飯をゆっくり食べたい。

○毎日、手洗いうがいができた。

○いつもなら15分くらいで終わっていたけど、25分や30分勉強できた日があって成長できたと思う。

○本をたくさん読めたのがよかった。



#### 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ことがとても大切です。「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。



保護者の方からは、子どもたちの自信につながるようにあたたかい一言がたくさんありました♪ありがとうございました！

#### 保護者の方からのやさしい一言

○めあてを達成できないところもあったけど、しっかりと自主学習もできていたようなので自信をもって次につなげていこう。

○朝ご飯をしっかり食べて、毎日元気に過ごしてくれてありがとう。

○スマホの使用時間を、運動や読書に少しでも変えていこう。

○きょうだいと一緒に外で体をたくさん動かしていました。次こそ、ケータイ・ゲームは21時で終われるようにがんばろう。

○早起きして、ラジオ体操をしていました。

○勉強や宿題をやってから、ゲームやテレビを見るルールも守れていた。

○毎日元気に「ってきます！」と言って登校する姿に元気をもらっているよ。

○スマホの時間を減らして、お手伝いをしてくれてありがとう。

