

保健だより

No. 4

2024.6.28

四万十町立七里小学校

例

		7月1日（月）		7月2日（火）		7月3日（水）	
① 起きる時こく お家の人と一緒に 目標を立てよう！	守れたら 3点	目標 6 時 30 分		目標 6 時 30 分		目標 6 時 45 分	
		6 時 00 分		6 時 15 分		時 分	
② 顔を洗う できた→○ できなかった→×	○→3点 ×→0点	○		○			
③ 歯みがき できた→○ できなかった→×	朝→2点	朝 ○		朝 ○		朝	
	夜→2点	夜 ○		夜 ×		夜	
④ 朝ごはん あてはまるものに ○をしよう！	4点	主食・主菜	○	主食・主菜		主食・主菜	
	3点	主食のみ		主食のみ	○	主食のみ	
	0点	食べていない		食べていない		食べていない	
⑤ テレビ・ゲーム お家の人と一緒に 目標を立てよう！	守れたら 3点	目標 1 時間 分		目標 1 時間 分		目標 1 時間 分	
		2 時間 30 分		1 時間 分		時間 分	
⑥ 寝る時刻 お家の人と一緒に 目標を立てよう！	守れたら 3点	目標 9 時 30 分		目標 9 時 00 分		目標 9 時 30 分	
		10 時 00 分		9 時 00 分		時 分	
【排便チェック】 1日1回排便があっ たら○をしよう！		○					
点数		14 /20点		17 /20点		/20点	
おうちの人の サイン							

てんまんてんちゅう てんいじょう せいかつ めいじん
140点満点中120点以上が生活リズム名人です！
せいかつ めいじん め ぎ
生活リズム名人を目指してがんばろう！

【生活調べが始まります！】

7月1日（月）から7月9日（火）まで土日を除く7日間、生活調べをします。昨年度の形式と変更した部分があります。例を見ながら行ってください。

じどうのみなさん、ほごしやのみなさんよろしくお願ひします。

① 起きる時こく

- 生活調べが始まった日に、1週間分の目標をたてましょう。
- 家庭の状況に合わせて、記入して構いませんが、規則正しい生活リズムを意識した目標を設定してください。

② 顔を洗う

- できたら○、できなかったら×を記入しましょう。

③ 歯みがき

- できたら○、できなかったら×を記入しましょう。

④ 朝ごはん

- あてはまるものに○をしてください。
→生活調べの裏面に主食・主菜の参考になるものを載せています。

⑤ テレビ・ゲーム

- 生活調べが始まった日に、1週間分の目標をたてましょう。
- 家庭の状況に合わせて、記入して構いませんが、規則正しい生活リズムを意識した目標を設定してください。

⑥ 寝る時こく

- 生活調べが始まった日に、1週間分の目標をたてましょう。
- 家庭の状況に合わせて記入して構いませんが、規則正しい生活リズムを意識した目標を設定してください。

【排便チェック】

1日1回排便があったら○を記入してください。

点数は①～⑥までを合計して点数を出してください。

7日間が終わったら…

おもて

右下にある1週間の合計の点数を書く

うら

自分の生活をふりかえっての感想→児童が書く

お家の人からのコメント →保護者の方に記入をお願いします