

保健だより

No.3

2025.6.13
四万十町立七里小学校

例

		6月16日(月)	6月17日(火)	6月18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 インターネット・スマートフ オン 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 めざ
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!】

6月16日(月)から6月24日(火)まで土日を除く7日間、生活調べをします。例を見ながら行ってください。

児童のみなさん、保護者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・インターネット・スマートフォンを使った時間

- 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