ほけんだより

萩野小学校　保健室　令和5年8月24日

生活習慣チェックカード”で生活リズムをととのえよう！

夏休みもあと少しとなりました。みなさんの夏休みはどうでしたか？楽しい思い出がたくさんできたでしょうか？お休みが続くと、夜ふかしや朝寝坊をしたくなってしまうと思います。その気持ち、わかります！でも、一度生活リズムがくずれてしまうと、元に戻すのが大変です。学校が始まる９月までに規則正しい生活をし、無理なく元気に学校生活を送られるようにしたいですね。そこで、明日から８月３１日までの５日間で生活リズムを整えられるよう、**“生活習慣チェックカード”**を行います。夏休み最後の５日間で自分の生活を見直し、９月に元気な笑顔で会いましょう！

★**生活習慣チェックカード**　の実施期間は　**8月25日（金）～31日（木）**　です

（※土日は除きます）

チェックするのはこの項目

①**起きる時刻**　…　目標を決めましょう！

②**寝る時刻**　…　目標を決めましょう！（理想は、1・2年→9時、3・4年→9時30分、5・6年→10時）

③**メディアコース**　…　右のコースから自分が選んだコースを守ろう！

④**寝る前ノーメディア**　…　寝る1時間前にはメディアを見るのをやめよう！

⑤**メディア使用時の姿勢**　…　メディアと目の距離を30cmはなそう！

◆メディアコース◆

A：メディアは使用しない

B：メディアの使用は30分まで

C：メディアの使用は1時間まで

D：メディアの使用は2時間まで

生活習慣チェックカードの取り組み方

①「起きる時刻」と「寝る時刻」の目標を、おうちの人と相談して決め、記入しましょう。

②お家の人に協力してもらいながら、目標が達成できるように、5日間生活リズムに気をつけて、取り組みましょう。
目標が達成できたら、好きな色をぬろう！（できなかったときは、ぬりません）

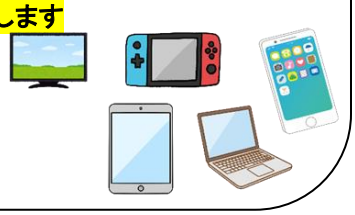
③メディアに関するチャレンジについて。

➡「メディアコース」のチェックは、自分に合ったメディアコース（A～D）を選び、メディアの使用時間を守りましょう！

➡「寝る前ノーメディア」のチェックは、寝る1時間前にメディアを見るのをやめられたら色をぬりましょう！

➡「メディア使用時の姿勢」のチェックは、メディアと目の距離を30cmはなして使用できていれば、色をぬりましょう！

※ここでいうメディアとは・・・テレビ、ゲーム、スマホ、タブレット、パソコンなどの電子機器をさします



④それぞれの項目で、いくつ色がぬれたかを数えて、合計点数を書こう。

⑤5日間終わったら、取り組んだ感想を書いて、お家の人に見せ、コメントをもらいます。

⑥担任の先生に9月1日（金）に提出しましょう。

おうちの方へ

「生活習慣チェックカード」は夏休み後の生活リズムの立て直しを目指して行います。生活リズムの立て直しや望ましい生活習慣の定着には、おうちの方の協力が不可欠です。ぜひ、お子さんと話し合って寝る時間、起きる時間を決め、お子さんの生活を見守っていただければと思います。最後に、お子さんの取組の様子をご記入ください。この機会に、お子さんが意欲的に取り組めるよう、励ましやご協力をよろしくお願いいたします。