

ほけんだより 6月

おうちの人とよんでね。

令和5年6月5日
高浜市立高取小学校
保健室

第1回 / 生活リズム週間が始まります!

自分のふだんの生活を振り返り、見直していくための週間です。
いつもできていることではなく、自分ができていないな... 苦手だな...
と思うことにチャレンジする五日間にしましょう。



カードの書き方

生活点検カード ふだんの生活をふりかえって見直そう

朝ごはんはプラスワンチャレンジには、できたら○を、できなかったら×を書きます。書きおわったら、おうちの人のサインをもらいます。

昨日ねた時刻、起きた時刻、メディアを使った時間(3年生以上)には、時刻や時間を書きます。

日	きのうねた時刻 ねた時刻を書きます	おきた時刻 おきた時刻を書きます	朝ごはんを食べた できた...○ できなかった...×	メディアを使った時間 使った時間を書きます	プラスワンチャレンジ できた...○ できなかった...×	うちのひとのサイン	兄のサイン
6/8(木)	9時20分	6時30分	○	2時間	○		
6/9(金)	9時30分	6時45分	○	1時間30分	○		
6/12(月)	9時30分	6時30分	○	2時間30分	×		
6/13(火)							
6/14(水)							

生活リズム週間をふりかえって...
がんばったこと、これからがんばりたいことを書こう

最終日がおわったら、五日間を振り返りましょう。2年生以上の方は、がんばったこと、これからがんばりたいことを書きます。

保護者の方へ

6月8日(木)から14日(水)までの平日五日間、生活点検カードを用いた生活習慣の振り返りを行います。子どもたちが規則正しい生活や自分の目標を意識できるよう、ご家庭でも声かけをよろしくお願いいたします。最終日に「保護者の方へ」の欄に、お子さんの五日間のがんばりを評価してください。よろしくお願いいたします。

もくひやく た かた
目標の立て方

〔時間・時刻の目標〕
 ☆ 毎日同じ時間にできる
 目標を立てよう!!
 いつもねるのがおそい人は、10分だけでも
 早くねることをできるようにするなど、
 達成できそうな時間・時刻にしよう。

〔プラスワン・チャレンジ〕
 ☆ いつもできていないこと、難しい
 ことも思うこにチャレンジしよう!
 「朝自分で起きる」、「ねる準備を〇分早
 くする」、「ねる30分前はスマホを見ない」な
 ど、自分の生活を見直し目標を立てよう。

私たちは、こんなことに「プラスワンチャレンジ」します! / 参考にしてね😊

いつもゲーム
 をやりすぎて
 しまう
 ↓
 ねる前15分は
 しないように
 する。

デイアを
 使う時時間
 を決めていない。
 ↓
 時間も決め
 て使うよう
 にする。(90分)

ぼくは朝ごはん
 を、たべていない
 ↓
 いしきをして朝ご
 はんたべるのをしゅ
 うかんにして、け
 んこうになりたい
 です。

ときどきお母
 さんに起こさ
 れている。
 ↓
 自分で起きる
 ために10分早
 くねる!

たがひつ子元氣アップ作戦

かがやき集会でも発表しました!

→保健委員で五日間全校のみんなががんばりにいことを考えました。今回がんばりたいのは...

ゲームやテレビの時間をいつもの半分にしよう!!

去年のアンケートを見ると、テレビやゲームの
 時間を決めていない人や、夜ふかしをせしている人
 が多かったです。五日間だけでもゲームやテレビの
 時間を半分にすることをチャレンジしてみましょう。