

おうちの人とよんでね。

令和5年9月11日
高浜市立高取小学校
保健室



だい かい
第2回

生活リズム週間が始まります!

第1回生活リズム週間でこれからがんばりたいなと思ったことや、夏休みにできなかったこと、苦手なことにチャレンジする五日間に行きましょう。



カードの書き方

① 目標は少しがんばれば達成できそうなことにします。

⚠ 生活リズムに関係のない目標はやめよう。

例: お手伝いをする、本を読む

② 毎日生活を振り返ってカードを書きます。書きおわったら、おうちの人にサインをもらいます。次の日、担任の先生に提出します。

③ 最終日がおわったら五日間を振り返りましょう。2年生以上の人は、がんばったことと、これからがんばりたいことを書きます。

プラスワン・チャレンジ

第1回のおきには すてきな と思ったものをしょうかいします。参考にしてくね。

○ いつもおそくおしまいう宿題やおふろを早くできるよりにする。

○ お母さんと一緒にねる時間とゲームの時間を決めて生活する。

○ Xメディアをいすぎないよりにタイマーで1時間にセッティングしてからする。

「ねる1時間前はゲーム、スマホをさわらない」にしてがんばっていた人もたくさんいたよ!

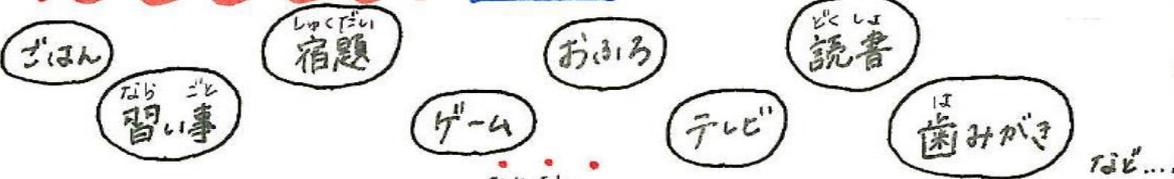
たかとり、子元気アップ作戦

→ 保健委員で五日間全校のみなでがんばりたいことを考えました。今回は...

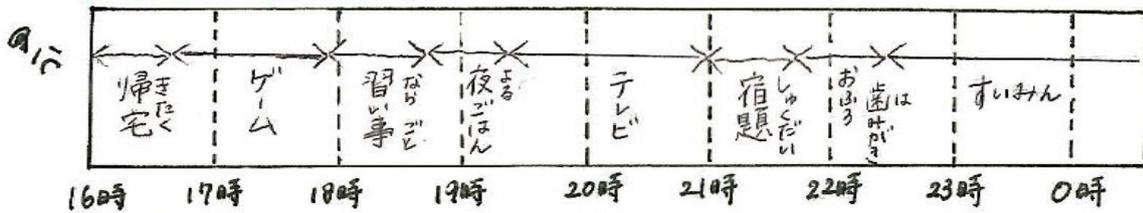
① ねる前の過ごし方を工夫しよう

第二回の生活リズム週間では、ゲーム・テレビの日時間が少なくて来た人が多かったです。でも、ゲームの時間をへらしても、ねるのことがおそい人もいました。テレビやゲームの日時間以外にも、お風呂の日時間などを工夫しましょう。

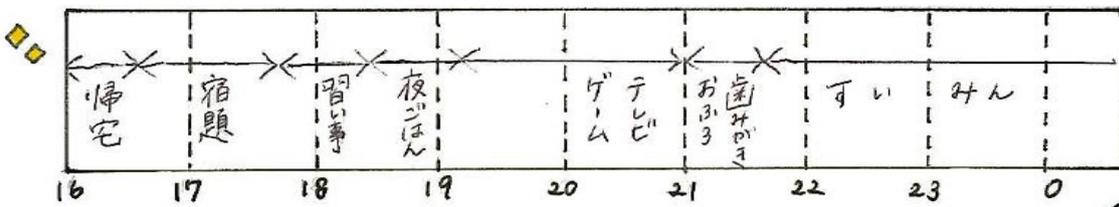
夜しなげばいけないこと、したいことには何がある？



⇒ しなげばいけないこと が後回しになっていない？



↓ しなげばいけないこと を先にすると...



② 時間の使い方を見直して生活してみよう！

保護者の方へ

9月14日から21日までの平日五日間、第二回の生活リズム週間を行います。子どもたちが自分の目標を意識して生活できるよう、声かけようとお願ひします。最終日には、「保護者の方へ」の欄には、お子さんの五日間の様子をお願ひします。