

# ハ町小ほけんだより

# あしたもははは

9月・生活チェック特別号

令和7年9月4日(木)  
八町小学校  
保健室



夏休み中も「あしたもははは」を意識した生活はできましたか？今年1回目の『生活チェック』がはじまります。生活チェックでは、健康な体を作るため、基本的な生活習慣の「朝うんち・食事・体力(運動)・早寝・早起き・歯みがき」ができているか点検を行います。

## 9月のめあて 規則正しい生活をしよう



7月31日より、育児休業から復帰いたしました『五十嵐 綾香』です。これから一緒に体や心の健康について学んで行きましょう！



「あやか先生！」と声をかけてください♪

## 夏休みの生活を見直そう！生活チェック！！

夏休みの間、涼しい部屋でだらだらとゲームやテレビを長い時間見ていることはなかったですか。生活を見直すために、夏休みの間「できた！」ことは四角のなかに「○」を書いてみましょう。

<input type="checkbox"/> まいにち 毎日10時には寝ていた	<input type="checkbox"/> まいにち 毎日7時には起きていた	<input type="checkbox"/> にち 1日3食しっかりと食べた	<input type="checkbox"/> まいにち 毎日うんちを出した
<input type="checkbox"/> にち 1日3回歯みがきをした	<input type="checkbox"/> まいにちから 毎日体を動かした	<input type="checkbox"/> にち 1日メディア(テレビ・ゲーム・スマホ)の利用時間は2時間以内だった	<input type="checkbox"/> ぐあいの悪いところは病院に行っておて治した

何個「○」をつけることができましたか。○がつけられなかったところは、これから気をつけて、すべての項目に「○」がつけられるといいですね！



こんなことはないですか・・・？ 当てはまる子は、ポイントを読んで、直していこう！

○ぐっすり眠れていない気がする



スマホやゲームの画面を寝る前まで見ていませんか？寝る2時間前にはやめよう！

○下痢や便秘がみ



冷たいものを食べすぎていませんか？便秘の人は、同じ時間にゆっくりトイレに入ろう！

# 9月8日(月)～9月12日(金)は第1回生活チェック！



前面の夏休みの生活チェックの結果を参考に、9月の生活チェックの目標を考えてみましょう。

## <準備>：学校で行うこと

- ① 表紙に『学年』『クラス』『名簿番号』『名前』を書く。
- ② 『生活チェックカード』の所に好きな色をぬる。
- ③ 「9月の生活リズム点検表」の所に「学年」「名前」を書く。



## <生活チェック開始>：家でやること

1. 5・6年生は、「生活チェックの目標」を書く。  
3・4年生は、特にがんばりたい項目の( )の中に『○』を書く。
2. おうちの人と【自分のメディアの目標時間】を決める。
3. 月曜日から自分の生活をチェックし、できたら『○』、できなかったら『×』をつける。  
・「運動をする」は、習い事で運動をしたり雨の日は家で体操や筋トレをしたりすれば『○』。  
・テレビやゲーム、スマホなどのメディアを見た時間の長さを書く。(例: 90分 等)  
・☆は『元気』なら『◎』、『まあまあ』なら『△』、『良くない』なら『×』を書く。

### 1. 7月生活リズム点検表(高学年用) 年 番 名前

生活チェックの目標	朝自分でサラダを食べるようにする					
月 日 ~ 月 日	日 (月)	日 (火)	日 (水)	日 (木)	日 (金)	点数の合計に0をつけよう

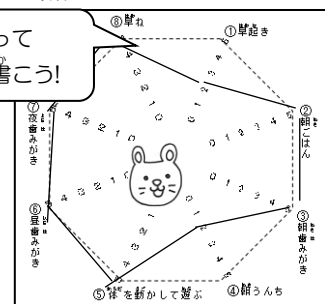
しっかり目標を決めよう！

### 4. 5日間の生活チェック終了！

- ① 5日間すべて終わったら点数を出す。 ○ → 1点、× → 0点
- ② 点数のところに印をつけ、線でむすび、ライオンを完成させる。
- ③ 自分の5日間の生活をふりかえり、反省を書く。
- ④ おうちの人にコメントを書いてもらう。
- ⑤ タブレットでQRコードを読み取り、結果を入力し送信する。
- ⑥ 生活チェックカードを学校に提出する。

おうちの人と一緒に1週間の生活をふりかえってみましょう！

じょうぎを使って  
きれいに線を書こう！



生活(せいかつ)チェック集計(しゅうけい)



9月8日(月)～12日(金)に、第1回生活チェックを行います。最終日の12日(金)には、内容や合計点などを確認していただきながら、「おうちの人から」の欄にお子さんへの声かけ等をご記入ください。励ましの言葉などご協力をよろしくお願いいたします。また、QRコードでの結果の入力・送信を保護者の方にもお手伝いいただけると助かります。(スマートフォンでも入力可能です。)

★生活チェック用紙は、16日(火)に担任へ提出してください。

