

すこやか

豊橋市立高根小学校
令和5年5月23日
ほけんだより No. 4



今年度も、生活リズムを整えることを目的として、「さわやかしらべ」を行います。第1回は、5月29日（月）～6月2日（金）の5日間です。規則正しい生活を送るように、意識して生活しましょう。



生活点検をタブレットで行います！

今年度もタブレットを使って生活点検を行います。やり方は覚えていますか？

タブレットで記録しよう！

さわやかしらべ			3・4ねんせい					
きそくたたいせいせいかつはできていますか じぶんのせいせいかつをふりかえて、○・△・×をえらびましょう。			6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	合計点
①	チェックこうむく はやくねることができましたか	点数 ○(2点) △(1点) ×(0点)						0
②	登校1時間前におきましたか？ 例：7時半に家を出る→6時半におきる	なし ○ △ ×						0
③	朝ごはんを食べましたか？ 何をたべましたか？ たべたものを表の中心に入力しましょう	赤 例：のり、貝、えび、わかめ、納豆、豆腐、チーズ、牛乳など 黄 例：ごはん、パン、うどん、おもち、洋など 緑 例：やさいくだもの 白 例：味噌汁、しょうゆ、みそ汁、スープ、バター、ふりかけ、うめぼし、つけものなど	ワインナー					10点
④	はみがきはしましたか？	あさ・よる 2回 みがいた	あさ・よる どちらか 1回みがいた	みがいて いない				0
⑤	今日のこころの天気は？	はれ	くもり	あめ				0
⑥	1日に、電子メディア（テレビやゲーム、スマートフォンなど）を使った時間は？【水曜日はノーメディアタイム】下の段でできた・できなかつたを選びましょう。	2時間以内	2時間30分以内	2時間30分以上				0
1日の合計点 ※○...2点、△...1点、×...0点			0	0	0	0	0	0



その1

○・△・×を入力しましょう！

入力したいマスをタップすると、○・△・×が選ばれます。

その2

朝ごはんを食べたものを

入力しましょう！

入力したいマスをダブルタップしましょう。キーボードが出てきます。ひらがな入力かローマ字入力を入力してください。







その3

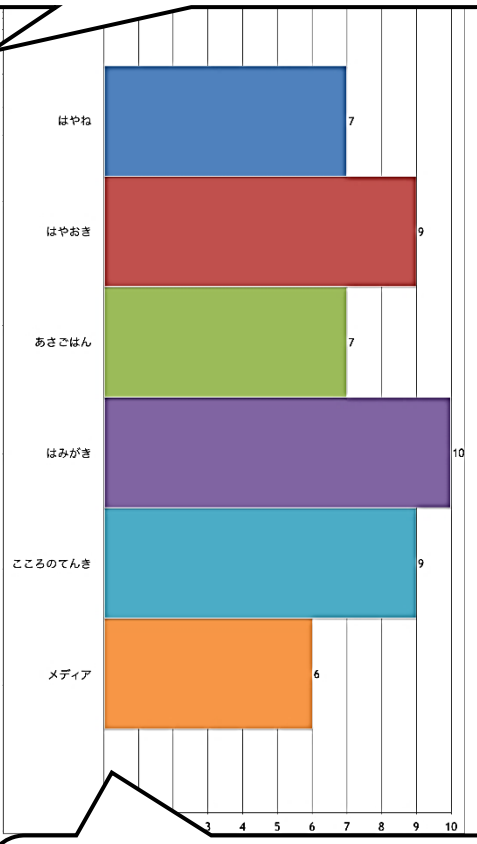
点数を確認しよう！

入力したら、合計点数が出てきます。

このようになります！

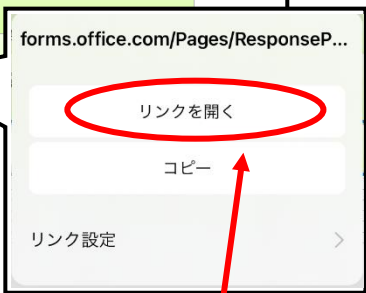
さわやかしらべ			3・4ねんせい					合計点		
番号	チェックこうもく	0点(2点)	1点(1点)	2点(0点)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	合計点
①	はやくねることができましたか	9:30までにねた	10:00までにねた	10:00よりおそくにねた	○	△	○	×	○	7
②	登校1時間前におきましたか？ 例：7時半に家を出る→6時半におきる	1時間前までに起きた	30分前までに起きた	30分前よりおそくに起きた	○	○	○	○	△	9
③	朝ごはんを食べましたか？ 	赤・黄・緑・白 [4色] すべて食べた	赤・黄・緑・白の中から [1-3色] 食べた	朝ごはんを食べなかった [0]	△	△	○	○	△	7
		赤	肉、魚卵、のり、目、えび、わかめ、納豆、豆腐、チーズ、牛乳など	ウィンナー	納豆	ハム	ししゃも	ヨーグルト		
		黄	ごはん、パン、うどん、おもち、芋など	パン	ごはん	パン	ごはん	パン		
		緑	やさい、くだもの			サラダ	おひたし			
白	塩分、しょうゆ、みそ汁、スープ、バター、ふりかけ、うめぼし、つけものなど			バター	しょうゆ	ドレッシング	しょうゆ	バター		
④	はみがきをしましたか？	あさ・よる2回みがいた	あさ・よるどちらか1回みがいた	みがいていない	○	○	○	○	○	10
⑤	今日のこの天気は？	はれ 	くもり 	あめ 	○	○	△	○	○	9
⑥	1日に、電子メディア（テレビやゲーム、スマートフォンなど）を使った時間は？【水曜日はノーメディアタイム】平の段でできた、できなかったを選びましょう。	2時間以内	2時間30分以内	2時間30分以上	○	△	できなかった	○	×	6
1日の合計点 ※○...2点、△...1点、×...0点					11	9	10	10	8	48

その日の合計点数と、各項目の合計点数が出てきます。



各項目の点数がグラフで出てきます。どの項目が苦手かよくわかりますね。

- 【すこやかチェックをすべて入力できたら…】
- 1 チェックが終わったら、右側にてきているグラフを見て、自分の達成度を確認しましょう！
 - 2 家にタブレットを持ち帰り、お家の人にこのチェックシートを見せます。
 - 3 下のページをクリックして、5日間の合計点・ふりかえり(家族で協力したことや気づけたこと)・お家の人からの言葉を学校に送信します。
- ★★★！ 6月6日 の登校前まで送信完了しましょう。★★★ [ここをクリック](#)



さいごに…
クリックすると、結果を答えるページが出てきます。学校名、学年・組、番号、名前、各項目の点数、自分の反省とおうちの人のコメントを入力しましょう。まちがいがいいか確認してから6月5日(月)までに送信してください

「リンクを開く」をえらびましょう！

すこやか

豊橋市立高根小学校

令和5年5月23日

ほけんだより No. 4



さわやかしらべを行います

5月29日(月)～6月2日(金)の5日間、規則正しい生活を意識したり、体調を整えたりするために、さわやかしらべ(生活点検)を行います。後日、家に持ち帰りますので、おうちの方からの励ましの言葉等をいただければと思います。ご協力をお願いいたします。

点検項目

5つの項目について、○△×でチェックし、点数化します。

- 早く寝ることができましたか?
(前日の夜について聞きます。低学年は9時までに寝ると○)
- 登校1時間前におきましたか?
- 朝ごはんを食べましたか?(栄養素の赤・黄・緑をすべて食べると○)
- 歯みがきは?(その日の朝と、前日の夜の歯みがきについて聞きます。)
- 今日の心の天気は?(晴れ、くもり、雨の3種類で表します。)
- 寝る前にメディアの使用をやめられましたか?
(寝る1時間前にやめられたら○)

時計を見ておきましょう。

実施時期

5月、9月、1月(今年度は全部で3回です。)

さわやかしらべ				1・2年生						
きそく正しい生活はできていますか?				ねん ばん なまえ						
しぶんの生活をふりかえって、○・△・×をつけよう。										
項目番号	チェックこもく	てんすう			5月29日	30日	31日	6月1日	2日	ごうけいてん
		○(2てん)	△(1てん)	×(0てん)	(げつ)	(か)	(すい)	(もく)	(きん)	
①	早く寝ることができましたか? 9:00までにねた	9:01～9:30までにねた	9:30よりおそくにねた						/10てん	
②	登校1時間前におきましたか? 7時半に家を出る～6時半におさる	1時間前までにおきた	30分前までにおきた	30分前よりおそくおきた					/10てん	
③	朝ごはんを食べましたか? 赤:肉・魚・卵など 黄:ごはん・パンなど 緑:やさいなど 白:塩分(みそ・バターなど)	あか・き・みどり【3色】すべてたべた	あか・き・みどりの中から【1～2色】たべた	朝ごはんをたべなかった【0】					/10てん	
④	歯みがきはしましたか?	あさ・よる2回みがいた	あさ・よるどちらか1回みがいた	みがいていない					/10てん	
⑤	今日の心の天気は?	はれ ☀️	くもり ☁️	あめ 🌧️					/10てん	
⑥	寝る前にはメディアの使用をやめられましたか?	ねる1時間前にはやめられた	ねる30～59分前にはやめられた	ねる29分前までつかっていた					/10てん	
1日の合計(てんすう) ※○…2点、△…1点、×…0点でけいさんしよう!									/60てん	
※メディア:ゲーム、スマホ、タブレット、テレビ、パソコンなどのでんしきぎ										
はんせい(かそくできょうかしたこゝ・気をつけたところ)			お家の方から			先生のチェック				
6月5日(月)にあつめます。わすれずにだしましよう!										

お忙しい中とは思いますが、ご協力をお願いいたします。