

# 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せんか？

### タブレットで記録しよう！

さわやかしらべ				3・4ねんせい					
きそくたたいせいかつはできていますか じぶんの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	点数 ○(2点) △(1点) ×(0点)							0
②	はやくねることができましたか <small>10分前</small> ①: 7時前におきましたか? ②: 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? <small>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</small>	赤 黄 緑 白	赤 卵、のり、貝、えび、わかめ、納豆、豆腐、チーズ、牛乳など 黄 ごはん、パン、うどん、おもち、洋など 緑 やさしいくだもの 白 たんぱく質、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					
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、○・△・×が選べます。

#### 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！

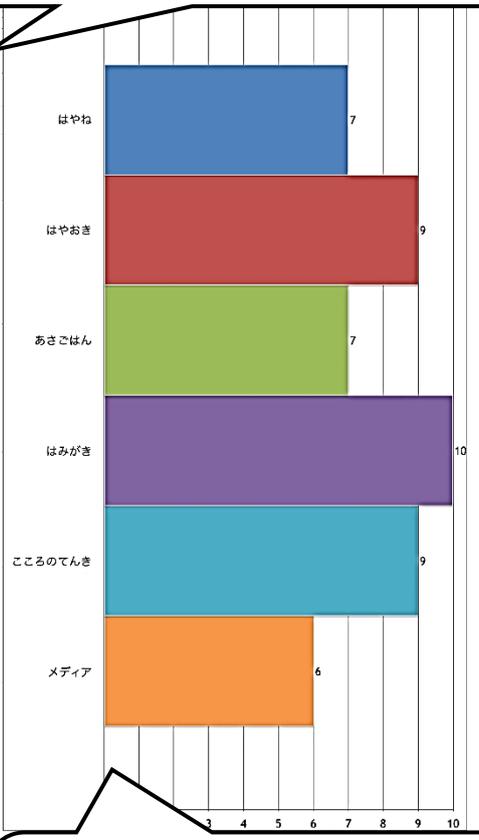
入力したら、合計点数が出てきます。



# 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	点別 (2点) (1点) (0点)	6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	合計点	達成率
①	はやくねることができましたか	9:30までにねた 10:00よりおそくにねた	○	△	○	×	○	7	70%
②	登校1時間前におきましたか 例: 7時半に家を出る→8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	90%
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に入力しましょう	赤・黄・緑・白 [4色] すべてたべた	△	△	○	○	△	7	70%
		赤	肉、魚卵、のり、目、えび、わかめ、納豆、豆腐、チーズ、牛乳など	ワインナー	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	やさしくだもの			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	100%
⑤	今日のこのる天気は?	はれ くもり あめ	○	○	△	○	○	9	90%
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】半の段でできた・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	○	△	できなかつた	○	×	6	60%
1日の合計点 *○...2点, △...1点, ×...0点			11	9	10	10	8	48	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をつけたこと)・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？ <small>例：7時半に家を出る→6時半におきる</small>	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？ <small>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)</small>	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と・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しょう！										

お忙しい中とは思いますが、ご協力をお願いいたします。