

今回の取組の重点目標 こんかい とりくみ じゅうてんもくひょう これだけは必ずやるぞ！ かなら (例)ノーメディアの日を1日以上つくる。 れい 毎日9時までに寝る。 まいにち じままでにねる



	起きた時刻 <small>おきた じこく</small>	寝た時刻 <small>ねた じこく</small>	朝ごはん <small>あさごはん</small>	歯みがき <small>はみがき</small>	メディア時間 <small>メディア じかん</small>	学習時間 <small>がくしゅう じかん</small>
			(○・×)	(○・×)	( 時間 分)	( 時間 分)
3日(金)	時 分	時 分		朝 夜 <small>あさ よる</small>	時間 分 <small>じかん ぶん</small>	時間 分 <small>じかん ぶん</small>
4日(土)	時 分	時 分		朝 夜	時間 分	時間 分
5日(日)	時 分	時 分		朝 夜	時間 分	時間 分
6日(月)	時 分	時 分		朝 夜	時間 分	時間 分
7日(火)	時 分	時 分		朝 夜	時間 分	時間 分

★ふりかえり  
もくひょう たっせい  
 (目標を達成するために工夫したこと・これからがんばりたいこと など)

★いえのひとからのコメント  
こおさんのようす ほめてあげたいこと 頑張ってもらいたいこと など

# チェックシートの書き方

1. 取組の目標を書く。

2. 毎日チェック表にチェックを行う。



起きた時刻を書きましょう。

朝ごはんを食べたら○  
食べなかったら×を書きましょう。

メディアを使用した合計時間を書きましょう。  
※学習のためにメディアを使用した場合を除く。  
《メディアとは》  
テレビ、ゲーム、スマートフォンなどのデジタル機器

	起きた時刻	寝た時刻	朝ごはん (○・×)	歯みがき (○・×)	メディア時間 (時間 分)	学習時間 (時間 分)
4日 (木)	6 時 00 分	9 時 30 分	○	朝 ×	1 00 時間 分	1 30 時間 分

寝た時刻を書きましょう。  
\* 睡眠時間の目安 (早寝早起朝ごはんで輝く君の未来より：文部科学省)  
1～7年生→9～11時間  
8・9年生→8～10時間  
習い事などがあり、目安の睡眠時間を確保できない場合でも、できるだけ早く寝ることができるようにしましょう。

みがき残しの多い場所(保健給食委員会だより参照)を意識してみがくことができたなら○をつけましょう。  
歯みがきをしなかったときは×をつけましょう。

学習の合計時間を書きましょう。  
※読書の時間を含む。

3. 最終日が終わったら、ふりかえりを書く。保護者の方にコメントを書いてもらう。

4. 1月8日(水)に担任の先生に提出する。

今回の取り組みの重点目標 これだけは必ずやるぞ！ (例)毎日目標就寝時刻を守る。ノーメディアの日を1日以上つくる。



	起きた時刻		寝た時刻		朝ごはん (食べたもの)	歯みがき (○・×)	メディア時間 (時間 分)	学習時間 (時間 分)
	3日 (金)	時 分	時 分	時 分	時 分		朝 夜	時間 分
4日 (土)	時 分	時 分	時 分	時 分		朝 夜	時間 分	時間 分
5日 (日)	時 分	時 分	時 分	時 分		朝 夜	時間 分	時間 分
6日 (月)	時 分	時 分	時 分	時 分		朝 夜	時間 分	時間 分
7日 (火)	時 分	時 分	時 分	時 分		朝 夜	時間 分	時間 分

**取組後アンケート**  
健康 week の取組で生活習慣を整えることによって、どんな効果がありましたか？当てはまるもの全てに☑をつけましょう。



- ぐっすり眠れるようになった。
- イライラすることが少なくなった。
- 頭痛が少なくなった。
- 勉強に集中できるようになった。
- 排便の回数が増えた。
- 家族で会話する時間が増えた。
- その他  
( )

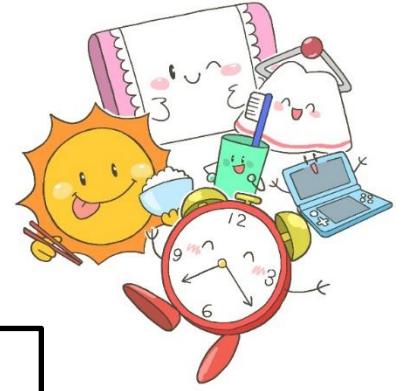
**★振り返り**  
(目標を達成するために工夫したこと・これから頑張りたいこと など)

**★家の人からのコメント**  
(お子さんの様子・ほめてあげたいこと・頑張ってもらいたいこと など)

※記入の仕方や提出の仕方については裏面を見てください

## チェックシート記入の仕方

1. 各項目の中で自分が特に頑張りたいことを目標に記入する。
2. 毎日チェック表にチェックを行う。



上の段に目標時間を、  
下の段に実際に起きた時刻を記入しましょう。

朝食食べたものを記入しましょう。

メディアを使用した合計時間を記入しましょう。  
※学習のためにメディアを使用した場合を除く。  
《メディアとは》  
テレビ、ゲーム、スマートフォンなどのデジタル機器

	起きた時刻	寝た時刻	朝ごはん	歯みがき	メディア時間	学習時間
			(食べたもの)	(○・×)	( 時間 分)	( 時間 分)
4日 (木)	6 時 30 分	10 時 00 分	パン サラダ 牛乳	朝 <del>夜</del>	1 00 時間 分	1 30 時間 分
	6 時 00 分	9 時 30 分				

上の段に目標時間を、下の段に実際に寝た時間を記入しましょう。

\* 睡眠時間の目安 (早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来より：文部科学省)

1～7年生→9～11時間

8・9年生→8～10時間

習い事等があり、目安の睡眠時間を確保できない場合でも、自分で目標を立て、できるだけ早く寝ることができるようにしましょう。

みがき残しの多い場所 (保健給食委員会だより参照)を意識してみがくことができたなら○をつけましょう。  
歯みがきをしなかった場合は×をつけましょう。

学習の合計時間を記入しましょう。  
※読書の時間を含む。

3. 最終日が終わったら、振り返りとアンケートを記入する。保護者の方にコメントを書いてもらう。
4. 1月8日(水)に担任の先生に提出する。