

今回の取組の重点目標 かならこれだけは必ずやるぞ！ れい(例) ひノーメディアの白を1日以上つくる。まいにち毎日9時までに寝る。



| | お <small>じこく</small> 起きた時刻 | ね <small>じこく</small> 寝た時刻 | あさ <small>朝ごはん</small> | は <small>歯みがき</small> | じかん <small>メディア時間</small> | がくしゅうじかん <small>学習時間</small> |
|------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------|--|---------------------------|------------------------------|
| | | | (○・×) | (○・×) | (時間 分) | (時間 分) |
| 21日 (水) | 時 分 | 時 分 | | あさ <small>朝</small> 夜 <small>夜</small> | じかん <small>時間</small> 分 | じかん <small>時間</small> 分 |
| 22日 (木) | 時 分 | 時 分 | | 朝 夜 | 時間 分 | 時間 分 |
| 23日 (金) | 時 分 | 時 分 | | 朝 夜 | 時間 分 | 時間 分 |
| 24日 (土) | 時 分 | 時 分 | | 朝 夜 | 時間 分 | 時間 分 |
| 25日 (日) | 時 分 | 時 分 | | 朝 夜 | 時間 分 | 時間 分 |

★ふりかえり
もくひょう(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
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)

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) |
|------------|-------|-------|---------------|---------------|------------------|----------------|
| 21日 (水) | 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)を意識してみがきことができたら○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. 8月26日(月)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) |
|------------|------------|-----|------|-----|-----------------|---------------|-------------------|-----------------|
| | 21日 (水) | 時 分 | 時 分 | 時 分 | 時 分 | | 朝 夜 | 時間 分 |
| 22日 (木) | 時 分 | 時 分 | 時 分 | 時 分 | | 朝 夜 | 時間 分 | 時間 分 |
| 23日 (金) | 時 分 | 時 分 | 時 分 | 時 分 | | 朝 夜 | 時間 分 | 時間 分 |
| 24日 (土) | 時 分 | 時 分 | 時 分 | 時 分 | | 朝 夜 | 時間 分 | 時間 分 |
| 25日 (日) | 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。



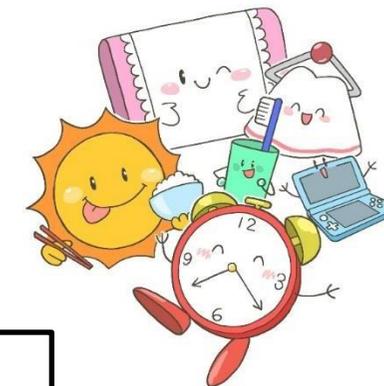
- ぐっすり眠れるようになった。
- イライラすることが少なくなった。
- 頭痛が少なくなった。
- 勉強に集中できるようになった。
- 排便の回数が増えた。
- 家族で会話する時間が増えた。
- その他
()

★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・頑張してほしいこと など)

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。

| | 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 |
|------------|-------|----|------|----|-----------------|-------|---------|---------|
| | 時 | 分 | 時 | 分 | (食べたもの) | (○・×) | (時間 分) | (時間 分) |
| 21日 (水) | 6 | 30 | 10 | 00 | パン サラダ 牛乳 | 朝 × | 1 00 | 1 30 |
| | 6 | 00 | 9 | 30 | | | | |

朝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

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。

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。

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. 8月26日(月)に担任の先生に提出する。