

1~4年生用

ふぞくけんこう week 1月

がつ
ねん
くみ
ばん
なまえ
年
組
番
名前

今回の取組の重点目標 これだけは必ずやるぞ！ (例) ノーメディアの日を1日以上つくる。毎日21時までに寝る。



	おじこく 起きた時刻	ねじこく 寝た時刻	あきごはん	はみがき	メディア時間	学習時間
			(○・×)	(○・×)	(時間 分)	(時間 分)
3日(土)	時 分	時 分		朝 夜	時間 分	時間 分
4日(日)	時 分	時 分		朝 夜	時間 分	時間 分
5日(月)	時 分	時 分		朝 夜	時間 分	時間 分
6日(火)	時 分	時 分		朝 夜	時間 分	時間 分
7日(水)	時 分	時 分		朝 夜	時間 分	時間 分

★ふりかえり

(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

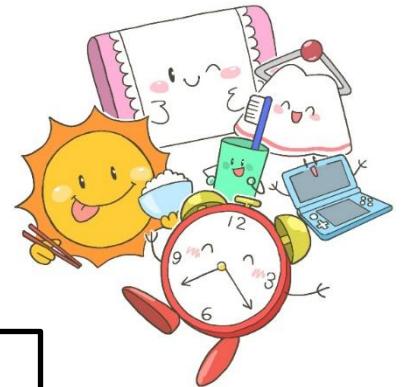
(お子さんの様子・ほめてあげたいこと・頑張ってほしいことなど)

※うらめんに書きかたがのっています。

かかた 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○
食べなかつたら×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

	おじこく 起きた時刻	ねじこく 寝た時刻	あさ 朝ごはん (○・×)	は 歯みがき (○・×)	じかん メディア時間 (時間 分)	がくしゅうじかん 学習時間 (時間 分)
4日 (日)	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なります。

みがき残しの多い場所(保健
きゅうしょくいんかい
給食委員会だより参照)を
いしき
意識してみがくことができたら
○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. 1月8日(木)に担任の先生に提出する。

附属健康 week 1月

年 組 番 名前

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	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)
3日 (土)	時 分	時 分		朝 夜	時間 分	時間 分
	時 分	時 分				
4日 (日)	時 分	時 分		朝 夜	時間 分	時間 分
	時 分	時 分				
5日 (月)	時 分	時 分		朝 夜	時間 分	時間 分
	時 分	時 分				
6日 (火)	時 分	時 分		朝 夜	時間 分	時間 分
	時 分	時 分				
7日 (水)	時 分	時 分		朝 夜	時間 分	時間 分
	時 分	時 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

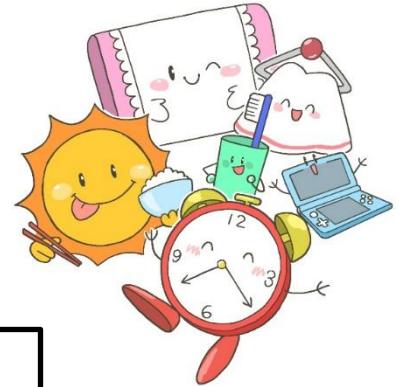
(目標を達成するために工夫したこと・これから頑張りたいことなど)

★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・頑張ってほしいことなど)

チェックシート記入の仕方

- 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。
- 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 (食べたもの)	歯みがき (○・×)	メディア時間		学習時間	
					(時 間 分)	(時 間 分)	(時 間 分)	(時 間 分)
4日 (日)	6 時 30 分	10 時 00 分	パン サラダ 牛乳	朝 ○ 夜 ×	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。

- 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。

- 1月8日（木）に担任の先生に提出する。