

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。



	起きた時刻 お じ とき ぶん	寝た時刻 ね じ とき ぶん	朝ごはん あさ (○・×)	歯みがき は (○・×)	メディア時間 じ かん ( 時間 分)	学習時間 がくしゅうじ かん ( 時間 分)
3日(土)	時 分	時 分		朝 夜 あさ よる	時間 分 じ かん ぶん	時間 分 じ かん ぶん
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・頑張してほしいこと 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 (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(木)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	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。

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 ( 時間 分)	学習時間 ( 時間 分)
4 日 (日)	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(木)に担任の先生に提出する。