保健委員会だより

発行日 12月26日(火) 文責 保健委員長

木村琴美

生活リズムを整えよう! 生活リズム強調週間

【ねらい】

自分の生活リズムを見直し、自己管理できるようにする。

【期 間】

1月9日(火)~ 1月12日(金) ※冬休み明け4日間

【方 法】

- 1 1月9日(火)の終わりの会の時に、各クラスの保健委員が方法を説明し、カードを配布して、各自自分の目標を決める。
- ② 期間中、終わりの会のときに振り返りをして、カードに記入する。 カードは、保健委員が毎日終わりの会の前に配布し、終わったら 回収する。
- ③ 1月12日(金)の終わりの会で「合計」と「振り返り」を記入し、カードを持ち帰っておうちの方から一言書いてもらい、1月15日(月)に保健委員が回収する。
- ④ 保健委員が集計して全校生に知らせる。

クリーン day

冬休み中に、学校ではいている内ズックを持ち帰って、洗ってきてください。

3学期気持ちよくスタートできるように、きれいにしてきましょう。



生活リズムカード

_	年	組	番	名前	

【 目標 】		

	就寝時刻 (昨日)		起床時刻 (今日)		朝ごはん (今日)		メディア時間 (昨日)			自分の 目標			
	B:~	~11 時 ~12 時 12 時	Ŧ	A:~6時30分 B:~7時 C:7時過ぎ		A: しっかり食べた B: 少し食べた C: 食べなかった		A:~1時間 B:~2時間 C:2時間以上			達成 できたか 〇: できた ×: できな かった		
1/9 (火)	4	• B •	С	A • B • C		A • B • C		A•B•C					
1/10 (水)	A • B • C		A • B • C		A • B • C		A•B•C						
1/11 (木)	A • B • C		A•B•C		A•B•C		A•B•C						
1/12 (金)	A • B • C		A • B • C		A • B • C		A•B•C						
合計	А	В	С	А	В	С	А	В	С	А	В	С	〇の数

【振り返り】	【 おうちの方から 】

^{*}振り返りを記入し、おうちの方からのコメントを書いてもらって 1 月 15 日(月)に各クラスの保健委員に提出しましょう。