



保健たより



R8. 8. 24 No.10

飯豊中学校 保健室

生活リズムづくり週間が始まります！

夏休みが明け、2学期が始まりましたね。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？

飯豊町では、今年度から小学校と中学校で同じ時期に生活リズムづくりに取り組みます。今の生活を振り返り、「めざみっこの生活習慣一覧表」を目安にして、生活リズムを見直す機会にしましょう。

生活リズムカードについて

今年度から、生活リズムカードの実施方法を変更します。中学3年分を振り返ることができるように厚紙の冊子にして、生活リズム週間のたびに新しいカードを貼っていくようにします。

1 ページめ；ふりかえりシート

生活リズムづくりの前に、今の生活を振り返ってみます。生活リズムづくり週間でがんばるポイントを探しながら振り返ってみましょう。

〈生活リズムづくり ふりかえりシート〉

年 組 番 名前

◆ 自分の生活リズムについて、ふりかえてみましょう。（8月・1月）

生活リズム チェック項目	① 起床時刻 ★6時30分まで起きる		② 就寝時刻 ★10時30分まで		③ 朝ごはん ★主食（ごはん・パン）とおかず2品（汁もの含む）を食べる		④ 歯みがき 1日3回 夜もしている		⑤ メディア おる30分前は メディアを消して すごす		⑥ お手伝い 毎日していますか？		⑦ 家庭学習 学習時間を 達成できてるか	
	8月	1月	8月	1月	8月	1月	8月	1月	8月	1月	8月	1月	8月	1月
◎毎日 できている	○						○							
ほぼできている （週4～6日）					○								○	
できる日が少ない （週2～3日）			○						○		○			
できていない （週0～1日）														

※○が上につけば、自分の生活リズムができていることになります。… 1月の○が、8月よりも上になれば改善していることになります。



4月におうちの方と決めたメディアの約束を書きましょう。
（使い方・時間・場所・その他の制限など）

8月24日(月)の終わりの会
のときに記入します。

8月の欄7か所に記入しましょう。

4月におうちの方と決めたメディアの
約束を思い出して記入しましょう。

2 ページめ；生活リズムカード

8月25日(火)～8月31日(月)までの7日間、毎日自分でチェックしながら自分の生活を整えていきましょう。

生活リズムカード

年 組 番 名前

	就寝時刻 (昨日)	起床時刻 (今日)	朝ごはん (今日)	歯みがき (昨日)	メディア (昨日)
	A: ~11 時 B: ~12 時 C: 12 時過ぎ	A: ~6 時 30 分 B: ~7 時 C: 7 時過ぎ	A: 主食とおかず 2 品 B: 食べた C: 食べなかった	A: 3 回した B: 1~2 回 C: しなかった	寝る前 30 分は メディア 使用しない ○: できた ×: できなかった
8/25 (火)	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	×
8/26 (水)	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	
8/27 (木)	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	
8/28 (金)	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	
8/29 (土)	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	
8/30 (日)	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	
8/31 (月)	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	
合計	A B C	A B C	A B C	A B C	○の数

毎日終わりの会のときに

記入します。

毎日終わりの会前に
生活委員が配付して、

終わったら再度回収
します。

8月31日(月)の終わり

の会のときにそれぞれ

ABC の数や○の数の

合計を記入します。

また、1 週間を振り返っ
て感想を書きましょう。

1 週間を振り返って

よくなったことやがんばったこと、これからがんばりたいことなど

おうちの方から

お子さんの感想を読んで、お子さんへひと言

最終日 8月31日(月)

にカードを持ち帰って、

おうちの方から一言

書いてもらいましょう。

9月4日(金)までに生活

委員へ提出しましょう。

* 終わりの会で生活委員が配布して毎日記入します。8月31日(月)に振り返りを記入して持ち帰り、おうちの方からコメントを書いてもらって生活委員に9月4日(金)まで提出しましょう。

生活リズムづくりカードの
裏表紙には、「めざみっこの基本的
生活習慣一覧表」があります。
参考にしてみてください！

充実した学校生活を送るために 健康な心と体を育てましょう

めざみっこの基本的な生活習慣一覧表

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
早め	9時まで	9時30分まで	9時30分まで	9時30分まで	10時まで	10時30分まで	10時30分まで	10時30分まで	10時30分まで
早め	早めの起床	① 体を成長させたり 免疫力をよくします	② ストレスをへらし 心が安定します	③ 寝る30分前には、メディアを 消して、おやすみしましょう	④ 寝る30分前には、メディアを 消して、おやすみしましょう	⑤ 寝る30分前には、メディアを 消して、おやすみしましょう	⑥ 寝る30分前には、メディアを 消して、おやすみしましょう	⑦ 寝る30分前には、メディアを 消して、おやすみしましょう	⑧ 寝る30分前には、メディアを 消して、おやすみしましょう
朝ごはん	食・食・食 3色バランスよく食べよう	食・食・食 3色バランスよく食べよう	食・食・食 3色バランスよく食べよう	食・食・食 3色バランスよく食べよう	食・食・食 3色バランスよく食べよう	食・食・食 3色バランスよく食べよう	食・食・食 3色バランスよく食べよう	食・食・食 3色バランスよく食べよう	食・食・食 3色バランスよく食べよう
メディア	メディアは1日2時間までにしよう！ゲームは1日30分までにしよう！	メディアは1日2時間までにしよう！ゲームは1日30分までにしよう！	メディアは1日2時間までにしよう！ゲームは1日30分までにしよう！	メディアは1日2時間までにしよう！ゲームは1日30分までにしよう！	メディアは1日2時間までにしよう！ゲームは1日30分までにしよう！	メディアは1日2時間までにしよう！ゲームは1日30分までにしよう！	メディアは1日2時間までにしよう！ゲームは1日30分までにしよう！	メディアは1日2時間までにしよう！ゲームは1日30分までにしよう！	メディアは1日2時間までにしよう！ゲームは1日30分までにしよう！
家庭学習	20分	30分	40分	50分	60分	70分	70分	80分	90分

小学生のめやす：学年×10分+10分以上
中学生のめやす：学年×10分+60分以上

【 家庭でお困りいただくこと 】

- * お子さんと話し合って「めざみっこのメディアルール」をつくりましょう。
- * 家庭の一員として役割を決めて毎日お守りしましょう。
- * 読み聞かせや読書、人と笑顔にふれあう体験や遊びの機会をつくりましょう。

飯塚町教育研究所
イブニング・ササキ・アカデミー

