

令和8年1月8日

保護者様
(家庭数)

さいたま市立木崎小学校
校長 佐野 公子

第2回 生活リズムづくりの取組について (お願い)

初春の候、保護者の皆様におかれましてはご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃より、本校の学校保健安全活動につきまして、格別なご支援、ご協力を賜り感謝申し上げます。

さて、本校では自ら進んで健康生活を實踐できる子の育成の一環として、健康な生活リズムを意識付けるための取組を行っております。

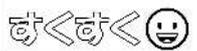
つきましては、下記のとおり生活リズムづくりの取組を行いますので、趣旨をご理解いただき、ご協力のほどよろしくご願ひいたします。

記

- 1 目的
 - ・保護者と一緒に、自分のめあてを立て、生活リズムづくりに取り組む。
 - ・家庭で生活習慣を振り返り、健康な生活についての課題に気付く。
- 2 実施期間 令和8年1月9日(金)～1月13日(火)
- 3 実施方法
 - ・お子さんと一緒に、「起きる時刻」「寝る時刻」等、目標を決めて5日間取り組む。
 - ・それぞれの項目について毎日目標が達成できたか、記録をする。
 - ・最終日に総合評価を記入する。

毎日、それぞれの項目について達成できたか、「○:できた」「●:できなかった」の2段階で評価をしてください。

- ・起床・就寝時刻は、学校生活のリズムに合わせた目標設定をしてください。
- ・朝食・メディアについては、具体的な目標を提示しています。どれか1つでも、すべてでも構いません。重点的に取り組むものを○で囲んでください。



生活リズムチャレンジ 2回目

1月9日(金)～1月13日(火)

おうちの方と一緒に目標を決めて取り組もう!	9 金	10 土	11 日	12 月	13 火	総合評価 ◎ ○ ●
夜は 時 分までに ねる	○	●	●	●	○	●
朝は 時 分までに 起きる	○	○	●	●	○	○
朝ごはんを (バランスよく食べる/よくかんで食べる/楽しく食べる)	○	○	●	●	○	◎
メディア(テレビ・ゲーム・スマホなど)は (時間を決める/よい姿勢でみる/30分に1回、目を休める)	○	○	●	●	○	○
家・学校・ならいごとなどで体を動かす	●	●	●	●	○	○

最終日には、1週間の取組を振り返って、各項目について「◎:よくできた」「○:だいたいできた」「●:もう少しがんばれた」の3段階で評価をしてください。

- 4 提出方法 令和8年1月14日(水) 担任に提出
- 5 その他 実施期間後も引き続き家庭での取組にご協力をお願いいたします。

担当 保健主事 富坂
養護教諭 渡邊 佐藤