

令和6年1月9日

保護者様

さいたま市立木崎小学校
校長 石川 顕一

第2回 生活リズムづくりの取組について（お願い）

新春の候、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实践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、下記のとおり実施しますので、取組の趣旨をご理解いただき、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

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
 - ・気付きをもとに、家庭で継続して取り組む

- 2 実施期間 **令和6年1月10日（水）～1月14日（日）**
 - *「すくすく」の表中の曜日が誤っております。水曜～日曜の取組となりますので、ご家庭で訂正し、取り組んでください。

- 3 提出日 **令和6年1月15日（月）**

- 4 その他
 - ・昨年度と様式が変更になりました。お子さんと一緒にご確認ください。
 - ・「すくすく」の表面の「生活リズムチャレンジ 2 回目」に記録してください。
 - ・実施方法は、裏面を参照してください。
 - ・実施期間後も引き続き家庭での取組にご協力をいただきますようお願いいたします。

担当 保健主事 富坂
養護教諭 佐藤 立花

◆実施方法

- ・就寝、起床時刻はご家庭で相談して決めてください。
- ・朝食・メディアについては、それぞれ3つ、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に○をつけてください。
- ・毎日、それぞれの項目について達成できたか、3段階（◎・○・△）でチェックをお願いします。
- ・最終日には、お子さんと一緒に1週間の取組みをふり返り、各項目についての総合評価を3段階（◎・○・△）をお願いします。

◎：とてもよくできた ○：よくできた △：もう少しがんばれた

生活リズムチャレンジ 2回目

1月10日(水) ~ 14日(日)

おうちの方と一緒に目標を決めて取り組もう！	水	木	金	土	日	総合評価
夜は 9 時 00 分までに ねる 就寝時刻と、起床時刻を決めてください。	◎	◎	△	△	○	○
朝は 6 時 30 分までに 起きる	◎	◎	◎	△	△	○
朝ごはんを (毎日食べる / バランスよく食べる / よくかんで食べる)	◎	◎	◎	○	○	○
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 / 目を休める工夫を)				△	△	△
家・学校・ならいごとなどで体を動かす				◎	◎	○
ていねいに歯をみがく	◎	◎	◎	◎	◎	◎

1週間の取組をふり返り、3段階で総合評価をしてください。

よくできた項目は認め、できなかったところは、どうしたらできるようになるか、ご家庭で話し合い、意識して生活できるよう声掛け等をお願いします。