

# ほけんだより すこやかチェック号

芳泉小学校 保健室 令和4年10月17日

おうちのひと  
よ読んでくださいね。



## 第2回すこやかチェックを実施します！

【期間】10/18(火)～10/20(木)の3日間

【提出日】10/21(金)



と取り組む前に・・・！

### その1 「メディア おうちの人とのルール」を決めよう！

(例)・ねる1時間前は、メディアを見ない。・時間がきたら、メディアをおうちの人にあげる。

・テレビは、宿題がおわってから。・テレビのつけっぱなしをやめる。 など

3日間、決めたルールを意識しながら取り組んでみましょう。

メディア おうちの人とのルール(ここに書こう)

### その2 チェックシートに目標を書きこもう！

・おうちの人と相談して、「起きる時間」「寝る時間」「メディア」「学習時間」の目標を決めましょう。

・メディアは、「メディアのめあて」から選びましょう。その日の予定によって、めあてを変えてよいです。

・学習は、下の目標時間を参考にしてください。

#### ★学年ごとの目標学習時間

1年生:15分以上 2年生:30分以上 3年生:45分以上

4年生:60分以上 5年生:75分以上 6年生:90分以上



### 第1回すこやかチェックでのみんなの工夫を紹介！

ぜひ参考にしてみてくださいね。



♡メディアを使う時はタイマーをセットする。

♡メディアの代わりにできる楽しいこと(読書、家族とおしゃべり、お手伝い、外遊び、絵本や折り紙など)を家族みんなで考えて取り組む。

♡兄弟で声をかけあって取り組む。

♡食事中はテレビを消して、家族と学校での出来事などを話して過ごす。

# 第2回

## すこやかチェックシート



ねん 年      くみ 組      ばん 番      (      )

### メディアのめあて (その日の予定によって変えてもいいよ)

- ①ごはんのときはノーメディア
- ②メディアは1日2時間まで
- ③メディアは1日1時間まで
- ④1日ノーメディア
- ⑤自分で決めためあて

できたらいろをぬろう。3日間で何こ色がぬれたか数えて書きましょう。

	もくひょう 目標	10/18(火)	10/19(水)	10/20(木)	いろのぬれた数
せいかつ 生活	あさ朝( )時( )分 までに起きる				〃
	あさ朝ごはんを食べる				〃
	よる夜( )時( )分 までに寝る				〃
メディア	えらんだめあて①~⑤ ⑤をえらんだとき ( )				
	まも守れたかどうか				〃
がくしゅう 学習	がくしゅうじかん 学習時間 ( )分				〃

※うらの学年ごとの目標時間を参考に決めましょう

じぶん 自分のふいかえり

おうちのひとから

たんじんのせんせいから

10/21(金)に学校にもってきましょう。