

令和3年10月15日

鶴居小学校保護者 各位

鶴居村立鶴居小学校
校長 田中 敏行

生活習慣改善「生活リズムチェック」の取り組みのお願い

仲秋の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。また、日頃から本校の教育活動にご理解とご協力をいただき、心よりお礼申し上げます。

さて、今年度5回目の「生活リズムチェック」を、**10月18日(月)～10月24日(日)**の**1週間**行います。児童への声かけや「ふりかえり」での一言などご協力をいただきたいと思います。よろしくお願いいたします。取り組みが終わりましたら、**10月26日(火)**までに担任まで提出ください。

『生活リズムチェックシート』【10月】

生活リズムのチェックをしよう！

今月の重点目標は、**運動時間の確保**です

まずは、目標時間を決めて記入してください

項目	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)	10月22日(金)	10月23日(土)	10月24日(日)
起床時間 (起床時に○をかく)						
起床時間 (起床時に○をかく)						
学習時間 (15分単位で記入)						
読書 (家で読む時間)						
テレビ・ゲーム・インターネット						
運動した時間						
寝る時間						

おうちの方からのひとこと

※期間が終わった10月26日(火)までに、学校に持ってきてください。27日(水)に各学年で振り返りをします。おうちの方も生活習慣の改善に、ご協力ください。

生活リズムチェックシートの書き方

- ① 運動時間の目標を決めて記入します。
- ② 朝食を食べた日 → ○印を記入してください。
- ③ 1週間の生活リズムチェックをします。起きた時間や寝た時間、家庭学習、家での読書、テレビやゲーム、インターネットを活用した時間を記入して下さい。
- ④ 1週間取り組んだ後は、ふりかえりを書きます。おうちの方からの一言もお願いいたします。

※④の“よくできたこと・どんなふうにした”“これからがんばること・そのがんばりかた”の欄は、1年生については、保護者の方が記入するようお願いします。

10月の重点目標は「運動時間の確保」です！

○鶴居小学校が目標とする運動時間の目安は、「1週間の総運動時間が1時間以上」です。

A:7時間以上 B:1～7時間 C:30分～59分 D:0～29分

以前のスタミナ便りでもお知らせしましたが、B以上を目標とさせていただいております。自主的に運動している姿が望ましいと考え、体育の授業は時間に入れないことにしました。

1～3年生:学校以外の運動時間(放課後、休みの日)を書いてください。

4～6年生:体育の授業以外の運動時間を書いてください。

学校の休み時間、放課後、休みの日の運動遊びで書いてください。

運動の例 → 少年団、外遊び、ストレッチ、ダンス、散歩 など

「こすもすでの遊びは？」→お子さんが何分遊んだかわからない場合があると思います。お子さんがわかる場合はそのまま書いてください。わからない場合は1日15分を加算してください。