

保護者の皆様へ

厚岸町立太田小学校 濱田 有子

生活リズムチェックシートの取組について

日頃から本校の教育活動についてご理解とご協力をいただき、深く感謝を申し上げます。さて、3学期も生活習慣を整えることを目的に、生活リズムチェックシートを配付いたします。子どもたちが自分自身の生活リズムを振り返り、整え習慣化できるようご協力ください。どうぞよろしく願いいたします。

■ねらい

- ①子どもたちが自分自身で生活リズムを振り返り、整える。
- ②発達の段階に応じた生活リズムを確立する。

学習時間は、毎日「家庭学習計画表」で計画を立てています。
 ※家庭での学習を決まった時間やタイミングで行うようにしていくことは、生活リズムを整えるために効果的なポイントの1つです。

■各項目のめやす

《生活習慣を整えるために特に大切にしてほしい項目》

- ★睡眠時間 1～3年生…10時間、4～6年生…9時間
- ★学習時間 学年×10分+10分以上+読書時間
例:5年生の場合、5(年)×10(分)+10(分)=60(分)
- ★情報端末機器等の使用時間 2時間以内
(スマートフォンやタブレット、ゲーム、動画など)
- ★朝ご飯 毎朝しっかり食べる

※主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質)を意識したバランスの良いメニューをお願いします。
 炭水化物、たんぱく質は体・脳のエネルギー源として働きます。



- 起きる時刻 時刻を決める。
- 寝る時刻 時刻を決める。
- 読書時間 10分以上
- 運動時間 60分以上遊びも含めて体を動かした時間(体育の時間は除く)
- お手伝い お家の人と相談して1つ以上
- 歯磨き 朝・晩

■取組について

1. 4月、8月、**1月**に取り組みます。
2. 今回は3回目の取り組みです。取り組み期間は1月29日(月)～2月4日(日)の1週間です。2月5日(月)に提出してください。
3. 記入について
 - ・低学年のうちは保護者の方がアドバイスしながら約束を決め一緒に記録してください。
 - ・1～3年生はおうちの人が「ひとこと」欄への記入をしてください。
 - ・取組が終わりましたら担任に提出してください。

*不明な点がありましたら、学校(52-2007)までご連絡ください。