

# ほけんだより 9月

No. 9 / 令和7年 9月19日 燕市立小池 小学校 保健室



## 小池中学校区 第2回「生活リズムチェック週間」

9月29日(月)～10月3日(金)は、小池中学校区の小中学生が一斉に取り組む「生活リズムチェック週間」です。規則正しい生活習慣が身に付いている人も、直した方がいいところがある人も、すっきり目覚めて元気に1日をスタートできるように、生活習慣を見直してみましょう。



### 生活リズムチェック週間の取組方法

- ① お家の人と、生活リズムのめあてを決める。
- ② めあてを決めたら、担任の先生に見てもらう。(9/22(月))
- ③ 生活リズムチェック週間中に、めあてを守って生活し、カードに記入する。  
毎日、自分が決めためあてを守れたかどうかを、家の人と振り返りましょう。守れたら○を、守れなかったら×を、カードに書きましょう。



目標は、「少しがんばればできそう」と感じるものにしましょう。

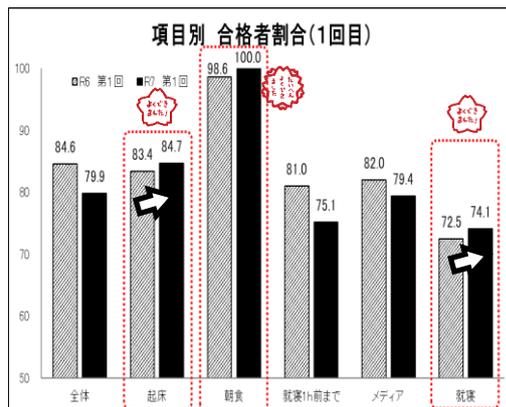
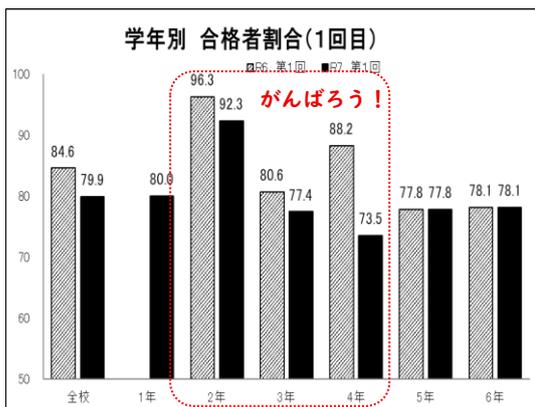
朝起きたら、自分の体に「すっきり目が覚めたかな?」「ぐっすり眠れた?」と聞いてみましょう。2つとも「はい」の人は、よい睡眠が取れている人です。

**ポイント!**

- ④ 週間が終わったら、振り返りをしてカードに記入する。(10/7(火)まで)  
自分がかんばったことや工夫したこと、次にがんばることなどを書きましょう。最後に、家の人からもコメントを書いてもらい、担任の先生にカードを出しましょう。

### 第1回生活リズムチェックの結果 ～1年前と比べてみよう～

▲2・3・4年生は、昨年度よりも合格者が減ってしまいました。昨年度できていたことは、きつとできます!



◎朝食は、全員が合格です!  
○昨年度よりも早ね・早起きができた人が増えました。メディアもがんばりましょう!