

令和5年5月2日

保護者 様

京丹後市立峰山小学校

校長 上野 ゆかり

基本的な生活習慣確立の取組について（お願い）

新緑の候、皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、本校では年間を通して、基本的な生活習慣を確立させるための指導と取組を実施しています。1学期は、連休明けの生活リズムの立て直しも兼ねて、規則正しい生活に対する意識を高めることをねらいに、下記の通り生活見直しの取組を実施します。

つきましては、取組期間中は規則正しい生活習慣について、お子さまと一緒に考え、関わりながらサポートしていただきたく存じます。お忙しい中とは存じますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

記

1 ねらい : 連休明けの生活リズムの立て直しを行い、規則正しい生活をする意識を高める。

2 取組期間：令和5年5月8日（月）～12日（金）

3 取組方法

(1) 自分で決めた“生活のめあて”をもとに、児童が毎日点検をする。

(2) 就寝、起床、朝食、排便、テレビ・ゲーム・ネット動画の時間について、◎・○・×のいずれかを記入する。(◎2点 ○1点 ×0点)

※就寝時刻については、各学年の目標就寝時刻に就寝できなかった場合は、就寝時刻を記入する。

＜目標就寝時刻 : 低学年 9時、中学年 9時30分、高学年 10時＞

(3) 毎日、1日の合計点数を計算し、翌日の取組につなげる。

(4) 取組後は、がんばったことや改善しようと思うことなど、振り返りを記入する。

お願い

① お子さまが決めた“めあて”を見ながら、生活リズム改善についての言葉かけなど、意識づけと励ましをお願いします。

② 取組終了後は、お家の人からの一言をがんばり表に記入していただき、学校へ提出してください。