

みんなげんき

令和8年9月1日

みんな元気に2学期スタート!

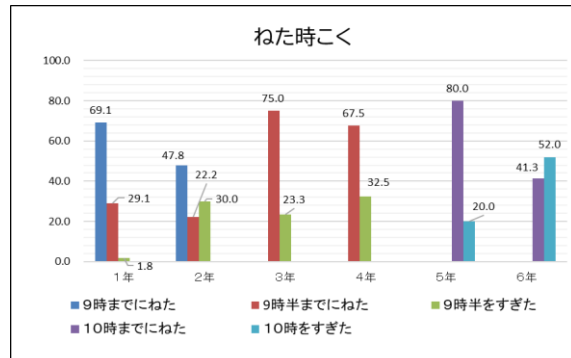
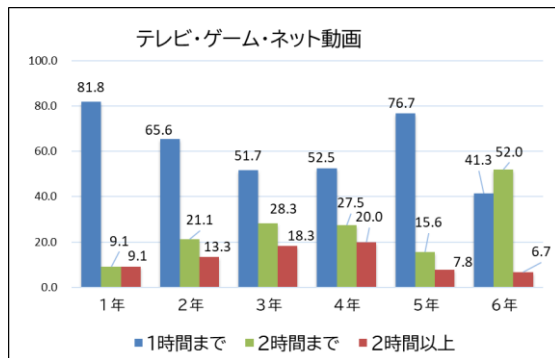
長くて楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まりました。「もう2学期か…」「やっと2学期だ!」など、さまざまな思いでスタートしたのではないのでしょうか。9月は、まだまだ暑い日が続きます。暑さに負けないよう、1日でも早く学校の生活リズムにもどしましょう。

ぐっすりねむって元気な毎日

メディア視聴時間とねる時こくをコントロールしよう



1学期の生活点検のがんばりをまとめました。学年によって違いはありますが、朝ごはんや早起きがんばりがみられる反面、メディア視聴(ゲームやネット動画の時間)やねる時こくに課題がみられます。



みんなの生活リズムをチェック! ~1学期のがんばりまとめ~

令和8年度1学期の「生活リズムがんばり表」の集計結果です。
学年ごとの起床・就寝時刻、朝食の摂取状況、メディア視聴時間の傾向をまとめています。

朝の元気のひけつ(起床・朝ごはん)



夜のすごし方(メディア・睡眠)



ゲームやネット時間が長くなるということは、夜ふかしへとつながり、翌朝の起床時こくの遅れや朝食欠食につながります。生活リズムを改善するには、「メディア視聴(ゲームやネットの時間)をコントロールし、目標のねる時こくを守ることが大切です。

<ねらい>

- 夏休み明けの生活を立て直し、学校生活をすごすために望ましい生活習慣を身につける。
- 健康な生活を送るためには、基本的な生活習慣の確立が大切であることを考える。

<取り組み期間> 9月2日(水) ~ 9月8日(火)まで (土日のぞく5日間)

※2学期はクロームブックを使って、取り組みます。(1・2年生は用紙も使います)

生活リズムパワー (点数) でどんどん成長するよ!

ふしぎなたまごから生まれるのは…
そのあと、さらに成長し、最後は?

とりくみかた

- (1) 学年、名前を入力する。→各学年用のチェック表が表示されます。
自分のめあて、がんばろうと思うことを決めて入力します。
- (2) 生活ががんばり週間中は、学校で朝の時間にチェックします。
起きた時こく、朝ごはん、はいべん、テレビ・ゲーム・ネットの時間、ねる時こくについて、◎・○・×のいずれかえらば。(◎2点 ○1点 ×0点)
→生活のバランスが“くもの巣グラフ”で表示されるので、バランスよく生活をととのえていきましょう。
- (3) 取組後は、がんばったことや気をつけようと思うことなど、ふりかえりを入力します。
おうちの人からのひとことも入力してもらいます。
※すべての入力が終わったら **ほぞんする** をクリックします。これは最終日の作業です。

きそく正しい生活をすればするほど、生活リズム
パワー(点数)がたまり、「ふしぎなたまご」が
成長するよ。

おうちの方へ 今回初めて、クロームブックを使用した点検を実施します。学校で各自がチェックしますが、家庭でも取組の様子をみていただき、生活リズムが整うようにご協力お願いします。(1・2年生はこれまで通りチェック表に記入した後、入力します。)
また、おうちからのコメントも入力という方法になりますので、よろしくお願いします。