



令和5年11月10日  
白嶺小中学校 保健室

来週から2学期の『生活リズムアップウィーク』が始まります。前回のうちの方からのメッセージで素敵な言葉がありました。

「全て〇がよいのではないよ。×だったら“次やってみよう”“次がんばるとできた”が大事です。」

もちろん、自分の目標が達成できた時は自信を持って〇(できた)もし、×(できなかった)なら、チャンスです！ぜひ、自分の生活を振り返って、「どうしたらできるかな？」と意識してみる期間にしてほしいと思います。

(※ご連絡) 小学1・2年生は9～10月にかけて白山市の「生活リズムモンスター」の取組がありましたので、今回の「生活リズムアップウィーク」は実施いたしません。

## 「生活リズムアップウィーク」についてのお知らせ

<期間> 11月13日(月)～17日(金)の1週間

<方法>

① 起きる時刻、寝る時刻を決めましょう。

② マイチャレンジを1つ決めましょう。5つの項目(勉強、運動、健康、テレビ・ゲーム、お手伝い)の中から、自分が1週間頑張りたいことを1つ選び、具体的にどんなことにチャレンジするのか書きましょう。

③ 1日を振り返って、起きた時刻、寝た時刻、〇△×を記入しましょう。翌日、担任の先生に提出して、サインをもらいましょう。

④ 1週間が終わったら、ふりかえりを書き、うちの人からのメッセージを記入してもらいましょう。20日(月)に担任の先生に提出してください。

①と②は12日(日)までに決めておきましょう。



**生活リズムアップウィーク** (小学1・2年生用)

記入例

1 わん ☆ ぼん なきえ ( れいぼよ )

自分の生活リズムを振り返って、これからも元気に過ごすために、自分の目標を立てて取り組みましょう。

☆ 起きるじこ  ☆ ねるじこ

☆ マイチャレンジ

1つえらんで丸をつけよう→( べんきょう うんどう  ・ゲーム おてつだい )

6月	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	ふりかえり
起きるじこ	<input type="text" value="6:30"/>	<input type="text" value="6:30"/>	<input type="text" value="6:45"/>	<input type="text" value=":"/>	<input type="text" value=":"/>	
ねるじこ	<input type="text" value="9:30"/>	<input type="text" value="10:00"/>	<input type="text" value="9:30"/>	<input type="text" value=":"/>	<input type="text" value=":"/>	
あさごはん	<input type="text" value="○"/>	<input type="text" value="○"/>				<input type="text" value="うちのひとからのメッセージ"/>
あいさつ	<input type="text" value="○"/>	<input type="text" value="△"/>				
マイチャレンジ	<input type="text" value="○"/>	<input type="text" value="○"/>				<input type="text" value="せんせいからのメッセージ"/>
せんせいのサイン						

できた ○ もうすこし △ できなかった ×

各学期に1回の実施を予定しています。次回は2月頃に実施予定です。

裏面には、前回の結果を再掲しています。

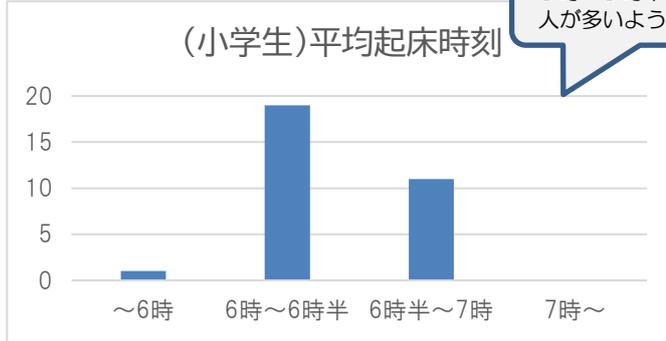
# ～前回(6月)の生活リズムアップウィークの結果～

保健だより(7月)より再掲

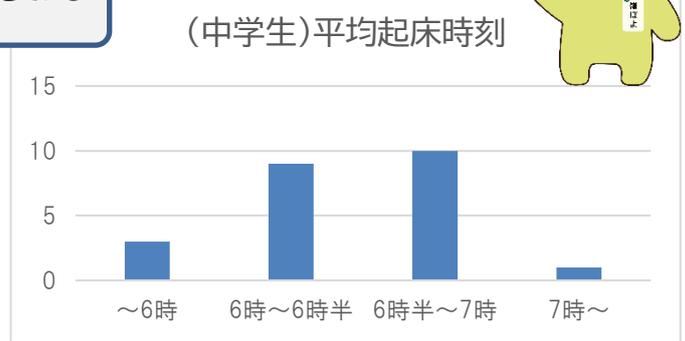
6月19日～23日に実施した生活リズムアップウィークの結果をお知らせします。



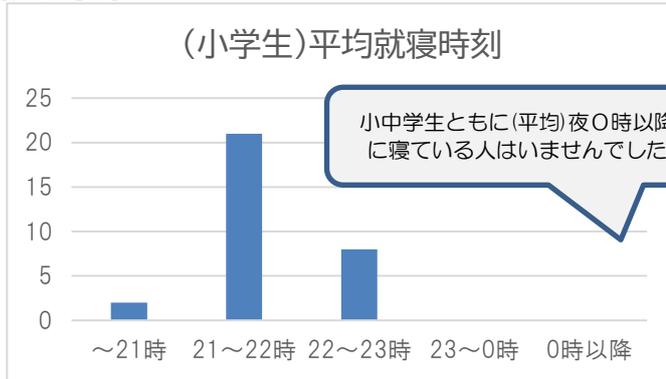
## <起きる時刻>



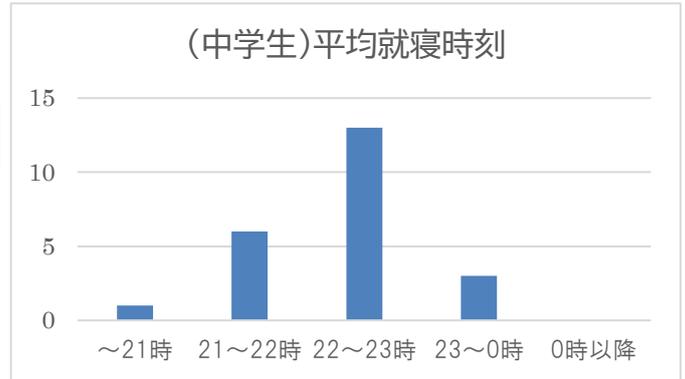
6時～6時半に起きている人が多いようです



## <寝る時刻>



小中学生ともに(平均)夜0時以降に寝ている人はいませんでした



<平均睡眠時間> (小1・2) 9時間11分 (小3・4) 8時間54分 (小5・6) 8時間31分  
(中1) 8時間15分 (中2) 8時間12分 (中3) 7時間14分

学年が上がるにつれて、睡眠時間は減少していますが、8～9時間の睡眠をとれている人が多く、ぜひこのまま続けてほしいと思います。バス通学で朝起きる時刻がある程度決まっているため、睡眠時間の確保のためには、夜寝る目標時刻を決めて、家に帰ってから寝るまでの時間の使い方を意識できるとよさそうです。

<朝ごはん> ほとんどの人が毎朝食べているという結果でした！朝食は1日を活発に過ごす上で、大切なエネルギー源です。ぜひこれからも続けてほしい習慣です(^ ^)☺

<マイチャレンジ> みなさんそれぞれにマイチャレンジを決めて取り組んでくれました。(例)から取り入れてくれた人も多く、みなさんのがんばろう！という気持ちを感じられてうれしくなりました☺(例)以外にも「これイネ！」と思ったマイチャレンジを紹介したいと思います。

- ★その日に習った範囲の問題をその日に解く！！
- ★二度寝しない
- ★正しい走り方の練習をする
- ★自分からお手伝いをする
- ★9時以降はゲームしない
- ★PCの見る時間を30分以内にする
- ★1日1時間30分以上勉強する

時間や量などの具体的な目標を立てていると、ふり返った時に色々な気づきができているようでした👏

## ～おうちの方から 励ましのメッセージ～

「自分で決めた目標でがんばれたね！」「マイチャレンジが○になるようにお互いがんばりましょう」  
「もっと早く寝てほしいです。ファイト！」「ほんとによくお手伝いをしてくれました。助かります。ありがとう！」「時間を守る事ができると自分の自信になります。がんばって下さい。」「全て○がいいのではないよ。×だったら“次やってみよう”“次がんばるとできた”が大事です。」

