

## 健康チェックカード part 2 について

射水市立新湊小学校

日頃より 学校教育活動にご協力いただき、ありがとうございます。

臨時休業中 子供たちの生活リズムが崩れがちになるので、健康チェックカード part 2 を使って生活リズムを整えてほしいと考えています。

学校が再開したときに、すぐ普段の生活リズムに戻れるようにご協力をお願いします。

以前のものからチェック項目を変えました。体温計測は続けてください。

例えば、早寝早起きは、起きる時刻・寝る時刻を決めてカードに記入し、しっかりできたら◎、まあまあ近い時間にできたら○、できなかったら△をつけることになります。

(就寝時刻の目安は、低学年は9時、中学年は9時半、高学年は10時です。)

5月11日から、一週間ごとのカードになっています。振り返りを書いたあと、学級担任に一番近い課題提出日にファイルに入れて提出してください。子供たちのがんばりを見させてください。

健康チェックカード part 2		射水市立新湊小学校 ( 秋目 )							
		年 組 番							
チェック項目	月日	5/11	/	/	/	/	/	/	今週の振り返り
今朝の体温(℃)									
決めた時刻に起きた(早起き)									
起きる時刻 時 分									
決めた時刻に寝た(早寝)									
寝る時刻 時 分									
朝食を 食べた。									
手洗いをした。									
歯みがきをした。									
運動をした。									
保護者のサイン									
担任チェック									

★毎朝、体温を測り、家の人に記入してもらいましょう。「はい」ならば「○」、「いいえ」ならば「×」を記入しましょう。  
☆一週間たったら、一週間の振り返りを書きましょう。しっかりできたら◎、まあまあなら○、あまりできなかったら△を書きましょう。

決めた時刻を記入

チェックやふりかえりの◎○△は子どもたちで できますね。  
元気にすごそう！

振り返りを書いたら先生に出しましょう。