

低・中学年のお子さんには、保護者の方が読んであげてください

せいかつしどう せんせい  
生活指導の先生より

みなさん、体調をくずさず、元気にすごしていますか？新学期が始まり、「毎週1回はみなさんと会える」ということを楽しみに先生たちも日々すごしていました。しかし、これから先も学校はお休みとなります。本当に残念な気持ちでいっぱいです。

私たちが今できることは、健康にすごすための努力をすることです。そのためには、「生活リズム」を正しくすることが大切です。始業式でもお話ししましたね。できるかぎり一日一日を規則正しく生活できるよう工夫していきましょう。

そこで、ひとつアイデアを出します。毎日の「起きる時刻」「寝る時刻」「勉強する時間」「テレビなどを見る時間」「運動（家の中でストレッチをすることも運動です）する時間」を決めてみましょう。もちろん自分で決めてもいいですし、おうちの人と相談して決めていいです。大切なことは、「決めたことを毎日きちんとする」ことです。ぜひ今日から目標を立てて、チャレンジしてみてください。

次にまたみなさんと「元気に」会えることを心から楽しみにしています。それまでどうか体に気を付け、そしておうちの方のいうことをよく聞いてすごしてください。

### 《ぜひ立ててもらいたい目標》

◎ 起きる時刻 □：□□      ◎ 寝る時刻 □：□□

◎ 勉強の時間 □時間（または分）

◎ テレビ（ゲーム・インターネットなど）の時間 □時間（分）以内

◎ 運動 □分 ← こちらはもちろん室内でもOK！おうちの人と相談して内容を決めましょう！

みなさんの参考になるように「例」を作っておきました。ダウンロードできるものや、自分で手作りするためのお手本も入っています。ぜひ使ってくださいね。学校が再開したら、算数や国語の課題に使ったノートにはり付けて、先生に出してください。

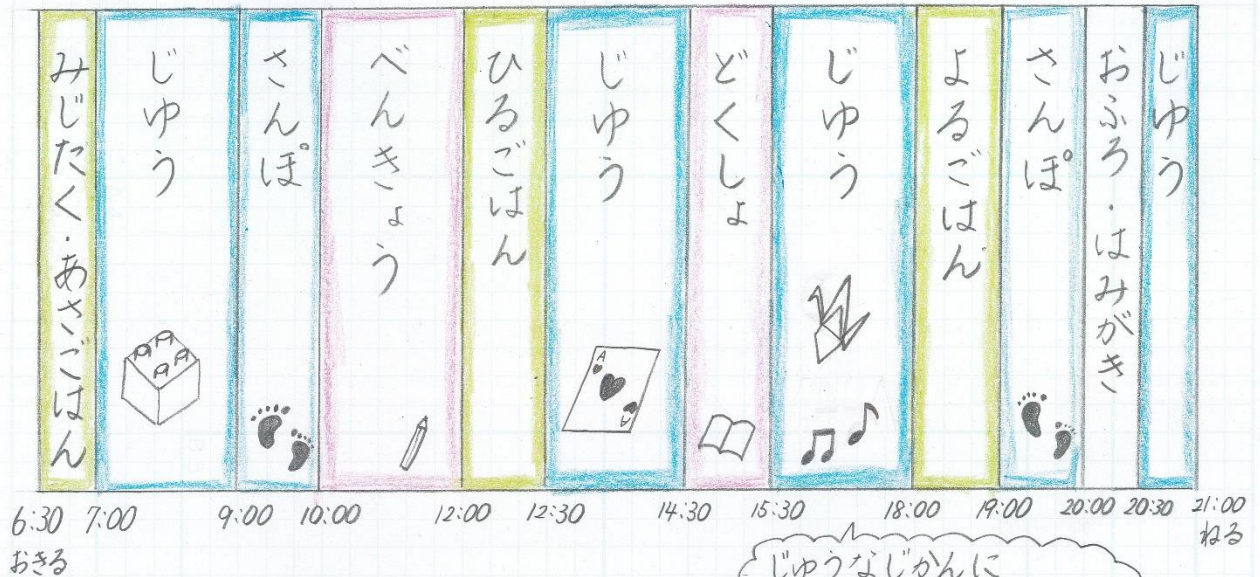
### 保護者の方へ

お子さんの規則正しい生活リズムを保つことが難しいという声をよく耳にします。学校としても、何か休業期間中にできることはないかとアイデアを出し合いました。用紙をお渡しすることもできず、例を載せることしかできませんが、可能な限りお子さんと相談しながら目標を立てていただくと幸いです。

気持ちよく新学期を迎えられるよう、再開の日までどうかご協力の程、よろしくお願いいたします。

# 例1 生活リズム表(例)

## のりこちゃんのいちにち



じゅうなじかん  
に  
どんなことができるか  
おうちのひととかがえて  
みよう!

# 例2

## 生活リズム表(例)

2年1組 名前 くにたち たろう

日付	4/13 (月)	4/14 (火)	4/15 (水)	4/16 (木)	4/17 (金)	4/18 (土)	4/19 (日)
目標							
起きる(6:30) ねる(9:30)	△						
学習(2時間)	○						
運動(30分間)	△						
テレビ・ゲーム・動画 (2時間)	○						
手洗い・うがい	○						
ふり返り	○						

できた ○ 明日はがんばろう △

自分にできる目標を  
立てられるとよいですね!

一日をふり返って、お家の人と  
話をしてみてもよいですね!

※ あくまでも目標は例です。生活リズムを整えることを目的にして、各ご家庭の状況に応じた目標を立ててください。

※ この様式をお使いになりたいご家庭は、トップページにて印刷してご活用ください。