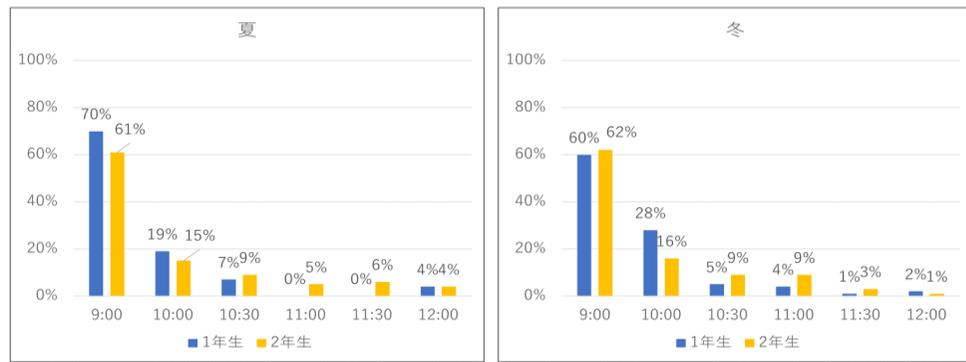


令和8年2月16日  
 京都市立納所小学校  
 校長 別井 真一  
 養護教諭 押海 光

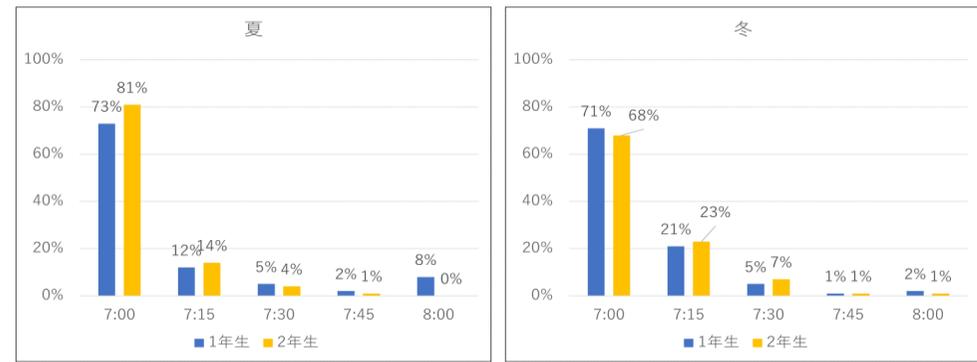
生活リズムチェックを振り返ってみよう！  
 9月と1月に行った生活リズムチェックの結果をまとめました。  
 自分の生活と照らし合わせて、見直すところや、これからも続けていきたいことを考えてみましょう😊

# すいみんじかん

よるは、なんじにねましたか

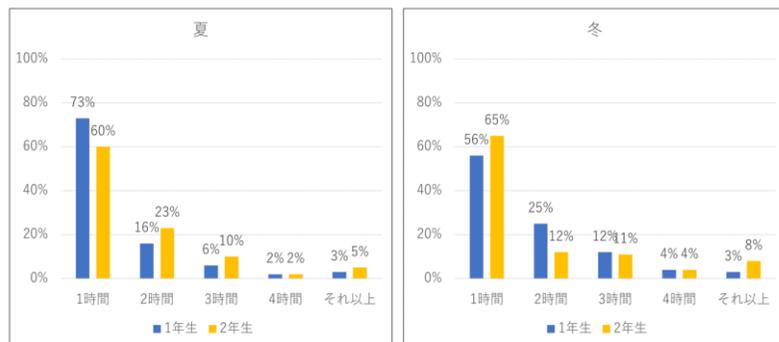


あさは、なんじにおきましたか

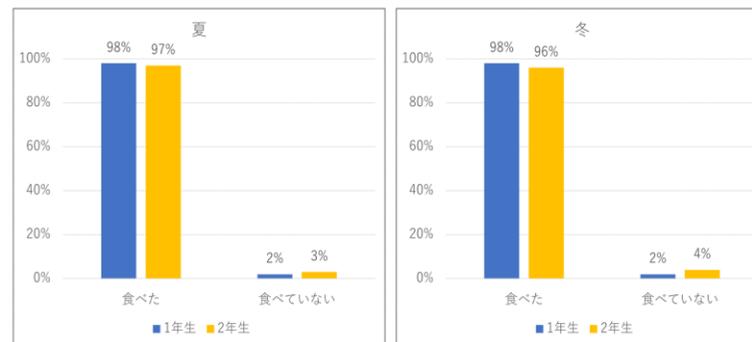


1年生2年生ともに、9時にはねて、7時におきている人がおおいですね。ていやく年のみんなのりそうのすいみんじかんは9～12時間といわれています。9時にねて、7時におきるとすいみんじかんは11時間ですね。11時や12時にねている人もいるので、すこしでもはやくねられるように、生活を見なおしてみましょうね。  
**★ねることは「からだがせいちょうする」「つかれをとる」「まなんだことをきおくする」「からだをつよくする」などいいことばかりです♪**

テレビ・スマホ・ゲームのじかん



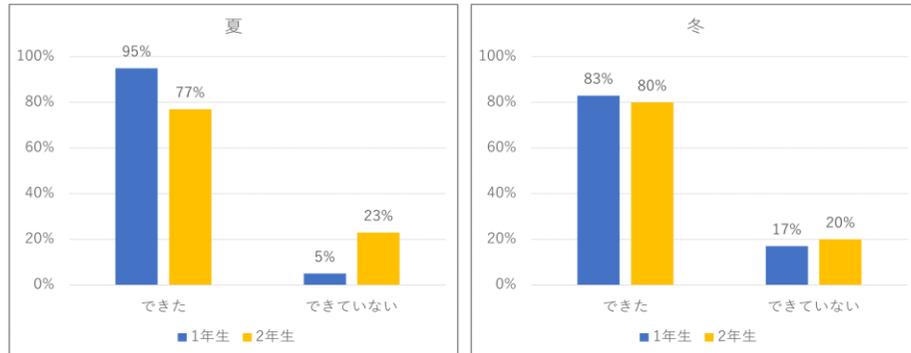
あさごはんは、たべましたか



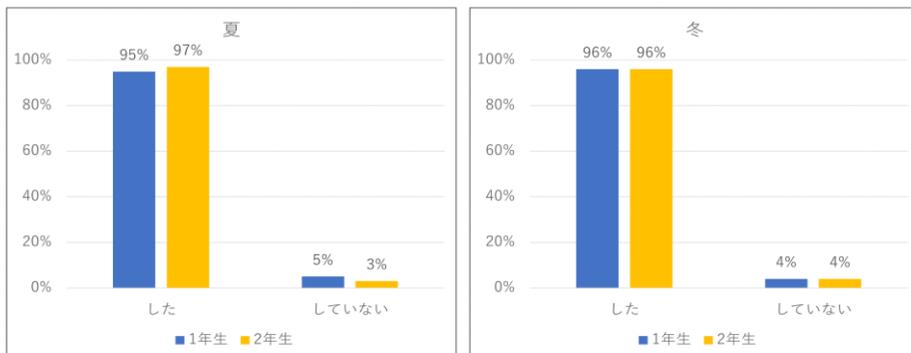
テレビ、スマホ、ゲームについては、おうちでのルールはありますか？4時間いじょうつかっている人が、すこしふえました。  
 テレビやスマホ、ゲームはたのしいものですが、つかいすぎにはようちゅういです！  
 あさごはんは、たべるといいことばかりです。からだにエネルギーがはいって、学校でもげんきにすごせるようになります。また【しゅうちゅうりよく】もあがり、べんきょうもはかどります。

# はみがき

## あさのはみがきは、できましたか

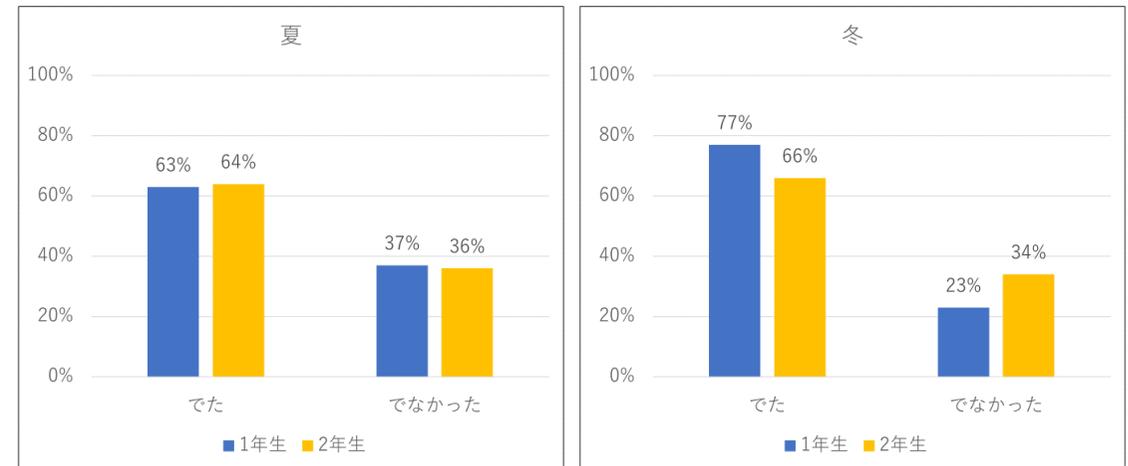


## よるのはみがきはできましたか



はみがきについてです。今みんなは【子どものは】がぬけて、【おとなのは】がはえてきたり、はえかわりのじきになります。すこしみがきにくいですね。かがみを見ながら、やさしい力<sup>ちから</sup>でみがくことがおすすめです。  
【おとなのは】はいちど**むしば**になると、もうもとはもどりません。むしばにならない【つよいは】をつくるためにも、まい日<sup>にち</sup>のはみがきをたいせつにしよう。

## うんちはでましたか



じぶんのうんちでけんこうチェックができます。バナナうんちはげんきなしょうこです！コロコロうんちは【すいぶんぶそく】や【やさいぶそく】だったり、げりのときはかぜだったりします。うんちがでたときは、どんなうんちかかくにんすることも、自分のからだをしるきっかけになりますよ。

### 保護者のみなさまへ

生活リズムチェックへのご協力ありがとうございました。今年は例年に比べ、非常にたくさんのご家庭からコメントが返ってきていることを心より嬉しく思っております。お忙しい中、ありがとうございます。保護者の方からのコメントを拝見していると、ご家庭でも規則正しいリズムを意識してくださっていることがわかりました。早く寝られるようにやるべきことは先に終わらせる、ゲームの時間を短くしてほしい、自分で時計を見て自ら動いてほしい、と様々なご意見がありました。

生活リズムチェックをすることは、子どもたちの生活習慣を見直すきっかけや、長期休み明けの生活を整える目的もありますが、本校では「自己調整ができる」ようになってほしいという目的もあります。「明日は大事な行事があるから早く寝よう」「感染症が流行っているから免疫を高めるためにも生活を整えよう」など、少しでも子どもたちが自ら考え行動できる姿につながればいいなと思っております。今後も学校でもご家庭でも「規則正しい生活」の指導を共にできたら嬉しいです。