

保護者各位

佐渡市立新穂小学校長 渡邊 俊行
 佐渡市立行谷小学校長 笠井 猛雄
 佐渡市立新穂中学校長 大谷 直治

新穂地区生活リズムチェック週間の実施とお願い

初秋の候、保護者の皆様におかれましてはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃より、学校の教育活動にご理解をいただき感謝申し上げます。

新穂地区3校では、6月に実施した児童生徒の生活習慣実態調査の結果から、今年度は、**起床・就寝・朝食摂取・歯みがき・メディア接触**に焦点を当て、児童生徒のよりよい生活習慣の構築を目指した取組を行います。

そこで、これらの取組に学校と家庭が連携することで、更に大きな成果が得られると考え、下記のように「生活リズムチェック週間」を計画いたしました。

保護者の皆様には、趣旨をご理解いただき、ご協力をよろしくお願いいたします。

記

1 ねらい

生活リズムをチェックすることで自らの生活習慣を振り返り、改善を図る。

2 実施時期

【1回目】	9月12日（水）～ 9月18日（火）	}	各7日間
【2回目】	11月 6日（火）～ 11月12日（月）		

3 チェック項目と実施方法

	チェック項目	実施方法
小学生	起床時刻・就寝時刻・朝食摂取・歯みがき・メディア使用最終時刻・1日のメディア使用時間	<u>家庭</u> で毎日、保護者と一緒にチェックカードを記入する。
中学生	起床時刻・就寝時刻・朝食摂取・歯みがき・1日のメディア使用時間・体の調子	<u>学校</u> で毎日、生徒がチェックカードを記入する。

～小学生のご家庭へのお願い～

- （1） 各自の目標（起床・就寝時刻、メディア最終時刻・1日の使用時刻）については、チェック週間開始前に学校で記入し、学級担任が確認しましたが、ご家庭でもお子さんと一緒にもう一度確認し、毎日、自分の目標が達成できるようにご支援をよろしくお願いいたします。
- （2） チェックカードは目のつく所に貼るなどして毎日、お子さんと一緒にチェック（○、×）してください。
- （3） チェック期間終了後、チェックカードに振り返り（気をつけたこと、体調にどのような変化があったかどうか等）が記入されているかを確認し、おうちの方からのひとこと（チェック期間中のお子さんのがんばっていた様子等）を記入して、学校へ提出してください。

4 その他

- 中学生は、学校でチェックカードの記入を行います。が、小学生と同様に週間中、チェック項目を意識した生活ができるようにご家庭での声掛けやご支援をよろしくお願いいたします。
- チェック週間の結果は、後日、便りでお知らせいたします。

※何かご不明な点がございましたら

下記担当者までお問い合わせください。

中学校生活チェック習慣担当：新穂中学校 養護教諭 仲村香奈

TEL（0259）22-2067