



ほけんだより

# ひだまり通信4



大塚小学校 保健室 令和6年6月26日 NO. 6

## 生活ふり返しカードの記入と「わが家のルール」づくり

身体測定でお話しましたが、「生活ふり返しカード」の記入と、テレビ・ゲーム等、メディアについての「わが家のルール」作りをお願いします。

### ★「生活ふり返しカード」について

質問に答えながら、今の生活をふり返ってみましょう。一人一人の生活面での課題を把握するとともに、大塚小学校としての課題を把握していきます。

それぞれの質問に、今の自分に一番近いと思う回答を記入します。毎日、違うという場合も、一週間の中で考えたときに多いと思われるものを選んでください。

最後に、今の生活で、ここを改善するともっと良い生活リズムになると思うところを書いてください。最後まで書いたら、お家の人から改善のためのアドバイスを書いてもらいましょう。

### ★「わが家のルール」作りについて

おうちの人と一緒に、テレビやゲーム、タブレット、スマートフォンなどのメディアの使い方について、今年度のルールを作ります。

\*2年生以上の方は昨年度も作っていますが、昨年度の反省を受けて、ルールを見直してみましょう。

\*ルールの数は、おうちの人と話し合っ決めてみましょう。

\*決めたルールが守れなかったときはどうするのか、についても決めておきましょう。



\*どちらも、7月5日(金)までに提出をお願いします。

「わが家のルール」については、見せていただいた後、早めにお返しますので、家族みんなが見られる場所に貼って、つねにルールを意識できるようにしよう。

### おうちの方へ

「生活リズムふり返しカード」の記入および「わが家のルール」づくりへの協力をお願いします。

「生活ふり返しカード」にはおうちの方から記入していただくところがあります。また、「わが家のルール」については、お子さんと十分話し合っいただき、子どもも大人も納得できるルールになるようお願いします。

