



ほけんだより

# ひだまり通信



大塚小学校 保健室 令和7年7月4日 NO. 7

## 生活ふり返しカードの記入と「わが家のルール」づくり

今日から7月13日までの期間で、今年度も「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

\*1,2年生は今まで通り紙ですが、**3年生以上はタブレット**で回答をお願いします。

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**て**決めましょう。

\*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14日(月)までに提出**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**て**いただき、**子どもも大人も納得できるルール**になるように決めていただきたいと思います。※ウラにルール作りの参考資料あります。

