



# Let's try week ! 9月2日(月)～9月6日(金)

～『Let's try week !』は毎日健康で元気に過ごすために、

自分の生活習慣を見直し、規則正しい生活リズムに整える週間です～

Stage 1. 自分の生活習慣を見直し、目標を決める

Stage 2. 決めた目標を意識し、健康的な生活をレッツトライ! : 2日(月)～6日(金)

Stage 3. 振り返りを行い、気づいたことや考えた事を記入する : 7日(土)～8日(日)

## 第2回 Let's try week! [9月2日～6日] 氏名

### ★レッツトライウィークの目的★

1. 毎日を健康で元気に過ごすために、生活習慣を見直し、改善する。
2. 自分の生活や目標に合った学習習慣を身につける。

・口に自分の目標を記入し、レッツトライ!【毎日記入し、提出】

★目標	記入例	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
起きる時刻 時 分	7時 <small>(起きた時刻を記入)</small>					
朝食を食べた 主食のみ : 1 主食とおかず : 2 主食・主菜・副菜 : 3 その他 : 4	しっかり食べた○ すこし食べた△ 食べていない×					
朝ご飯の内容	ごはん・味噌汁・みそ汁					
歯磨きをした	朝晩のうち、 2回以上 : ○ 1回 : △ 磨いていない : ×					
学習以外のメディア時間 以内	1時間 <small>(授業時間)</small>					
学習時間 以上						
寝る時刻 時 分						
その他 自分で目標を設定しよう。	○ <small>(設定した目標について○×)</small>					
学校チェック欄						
1週間を振り返って						
家庭より一言						

目安として、7～9時間程度の睡眠がとれると良いと思います。

今回の「Let's try week !」は、夏休みモードから学校生活モードへと生活習慣を整えていくために実施します。自分の生活習慣を見直し、より良い生活リズムで元気に過ごせるようにしましょう!

※今回は、用紙で実施します。

※毎朝、提出してください。

クラスの広報保健委員さんが集めて健康観察記録表と一緒に持ってきてください。朝出せなかった人は、個人的に提出してください。

※最終提出日は9月9日(月)です。

お家の人からコメントをもらい、提出してください。

～ご家庭でもご協力のほど、よろしくお願いいたします～

## お知らせ 【9月の保健関係】

### ○ノーメディア day 9月2日(月)～9月6日(金)の間で1日挑戦!

メディアにふれる時間を減らすと、家族の団らん・家事手伝い・読書・睡眠などの時間を増やせます!

### ○健康記録票について

8月29日(木)に身体測定と視力検査を行いました。その結果を「健康記録票」にてお知らせしますので、ご確認いただき押印の上ご提出をお願いいたします。

### ○校外学習の事前健康調査について

1年生は秩父校外学習、2年生は東京校外学習が予定されています。事前の健康調査票を配付いたしますのでご記入いただき、提出をお願いいたします。詳しくは、各学年に配付する文書をご覧ください。

