さわやか高志

令和３年１１月５日
高志小学校
すこやかプロジェクト
保健教育部

おうちの人と一緒に読もう！

時間を意識してリズムをととのえよう！

１１月５日（金）～１１月１１日（木）

家庭学習かんばり週間＋さわやか高志！

第3回「さわやか高志」の取り組みを始めます。今回は、「家庭学習がんばり週間」と合わせておこないます。家庭学習をがんばって取り組むために、時間を上手に使って生活してみましょう。

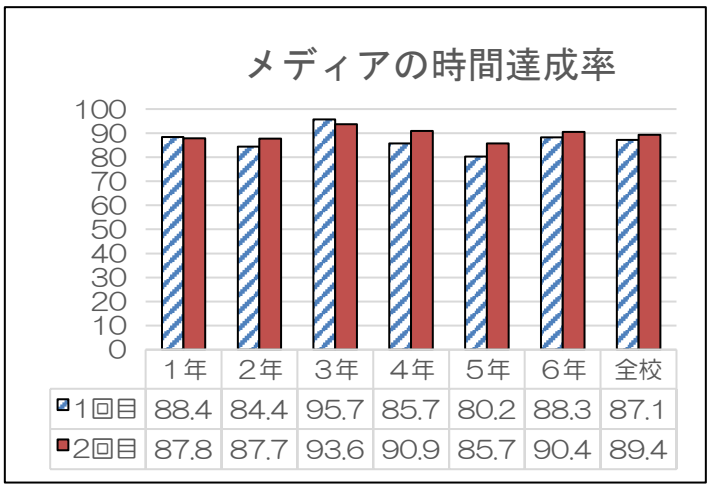
前回の取り組みでは、時間を意識して取り組む人がたくさんいました。また、毎日続けたいという人もいました。毎日規則正しい生活をすることで、体も元気になり気持ちも前向きになりますね。

寝る時間、起きる時間、バランスのとれた朝食、メディアの時間は、春日中学校区で決めた生活習慣のきまりがあります。今回は高志小学校のみんなで一緒に取り組みましょう。

おうちの方へ：各ご家庭で、一緒に取り組んでいただきありがとうございます。今回もぜひ一緒に取り組んでいただき、励ましの言葉をかけたりしていただきたいです。よろしくお願いします。

２回目の結果とみんなの感想

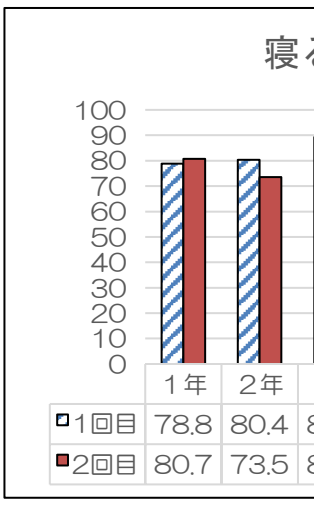
（１回目：６月　２回目：８～９月）



	１年	２年	３年	４年	５年	６年	全校
1回目	88.4	84.4	95.7	85.7	80.2	88.3	87.1
2回目	87.8	87.7	93.6	90.9	85.7	90.4	89.4

メディアの時間を２時間までにするのが大変でした。普段たくさんテレビを見ていることがわかりました。（６年）

YouTubeをやめられなかった。（１年）

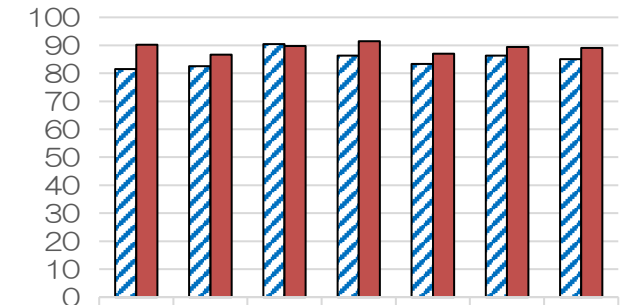


	１年	２年	３年	４年	５年	６年	全校
1回目	78.8	80.4	89.3	79.0	85.9	86.3	83.3
2回目	80.7	73.5	88.5	83.8	87.0	91.4	84.2

夜にタブレットをしていて寝る時間が遅くなる日がありました。（２年）

早寝早起きをできるように夜は早く歯みがきをして、早く寝れるよう準備しました。（３年）

起きる時間達成率

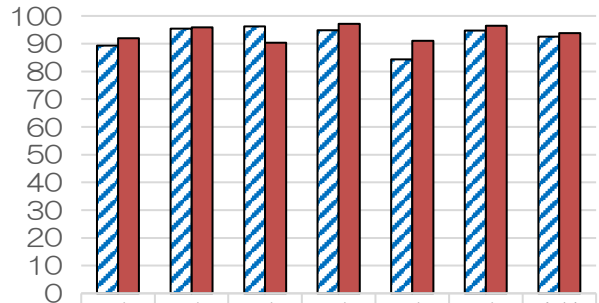


	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
1回目	81.5	82.6	90.4	86.3	83.4	86.3	85.1
2回目	90.3	86.6	89.7	91.5	87.0	89.4	89.1

起きる時間が遅いからタイマーをセットして寝るのがいいと思った。（5年）

眠くて二度寝をしてしまうのでしっかり切りかえて起きなきゃと思います。（5年）

朝ごはん達成率



	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
1回目	89.3	95.4	96.2	94.9	84.4	94.7	92.5
2回目	92.0	95.9	90.4	97.1	91.0	96.5	93.8

こんな感想もありました

タイマーがなったらゲームをやめた。ひまになったのでお手伝いをした。（2年）

いつもさわやか高志をやりたい気持ち。（1年）

令和3年度　春日中学校区小中一貫教育プロジェクト

家庭学習＋さわやか高志がんばりカード

年　組　名前

☆がんばること☆

② 学習時間　：学年で目安の時間以上学習するようにしましょう。（1･2･3年生…30分間、4年生…40分間、5年生…50分間、6年生…60分間）
② メディア：1日2時間以内にしましょう。学習するときは、メディアを消します。
③ 就寝時刻：布団に入る時間を守って、睡眠時間をしっかりとりましょう。（1･2年生…21時、3･4年生…21時30分、5･6年生…22時）
④ 早起き：6時30分までには起きましょう。
⑤ 朝ごはん：主食・主菜・副菜をしっかりとりましょう。
⑥ 「学習のめあて」と「メディアの約束」を決め、実践しましょう。

☆学習のめあて☆（例：テレビを消して学習する…など）

☆メディアの約束☆（例：家の人がいる部屋でやる…など）

☆毎日の学習と生活を振り返ろう☆　守れたら○をつけよう！

日	曜日	①学習時間	②メディア	③就寝時刻	④早起き 6時30分まで	⑤朝ごはん（主食・主菜・副菜）	⑥分のめあて	お家の人のサイン	先生のチェック
5	金								
6	土								
7	日								
8	月								
9	火								
10	水								
11	木								
○の合計									

ふりかえり

おうちの人から

11月15日（月）までに担任

①メディアの時間以外に、おうちの方とお子さんと使い方の約束を決めましょう。

②望ましい生活を送ることができたか毎日振り返りをしましょう。

③学習面と生活面でがんばったこと、よい変化があったことなどを記入し、15日（月）までに提出しましょう。