

1ºComitê Escolar de Família e Saúde \* \* \* 第1回家庭保健委員会 \* \* \*

( )年 série ( )組 sala ( )番 nr. 氏名 nome: ( )

9月の「健康安全の日」は、睡眠について話をしました。御家庭ではどのような目標を立てられるか、話し合ってください。 Em Setembro no “Dia de Saúde e Segurança”, converse em casa sobre o assunto “dormir bem”. E então fale sobre regras em casa sobre este assunto

1 参加メンバー（参加した人を○で囲んでください） Quem participou em casa?

お父さん pai お母さん mãe おじいちゃん avô おばあちゃん avó

子ども criança ( \_\_\_年生 série • \_\_\_年生 série • \_\_\_年生 série • \_\_\_歳 idade)

2 現状について、家族で確かめましょう。 Verifique a atual situação na casa:

- ① テレビ、ゲーム、スマホ、PCは( )時まで  
A TV, Game, Smart Phone, e PC em casa pode fazer até que horas: \_\_\_\_\_
- ② テレビ、ゲーム、スマホ、PCは1日(合計 )分  
Quanto tempo pode ver TV, Game, Smart Phone, e PC em casa? \_\_\_\_\_
- ③ 夜は( )時( )分に寝ている  
Qual o horário que deve deitar para dormir de noite \_\_\_\_\_
- ④ 朝は( )時( )分に起きている  
De manhã deve acordar às \_\_\_\_\_



3 ①～④のうち、どの項目を目標とするか家族で相談し、数字を書きましょう。

番号 Nr.	目 標 Meta:

4 現状に点数をつけるとしたら、だいたい何点ですか。数字に○をつけてください。  
Qual a sua nota para a situação atual? Marque um “O” na sua nota.



**9月18日(火)まで**に学級担任へ提出  
Devolver preenchido p/ o professor até 18/Setembro/2018

2ºComitê Escolar de Família e Saúde \* \* \* 第2回家庭保健委員会 \* \* \*

1 参加メンバー（参加した人を○で囲んでください） Quem participou em casa?:

お父さん pai お母さん mãe おじいちゃん avô おばあちゃん avó

子ども criança ( \_\_\_年生 série • \_\_\_年生 série • \_\_\_年生 série • \_\_\_歳 idade)

2 第1回家庭保健委員会で話し合ったことを家族で振り返り、お子さんの達成度を点数で表すとしたらだいたい何点ですか。数字に○をつけてください。

Relembre o que conversaram no 1º comitê, e coloque uma nota para a situação atual? Marque um “O” na sua nota.



残念・・・uma pena

まあまあできた razoável

完璧！ perfeito

**1月21日(月)まで**に学級担任へ提出  
Devolver preenchido p/ o professor até 21/Setembro/2019

# 記入例

## 1º Comitê Escolar de Família e Saúde \* \* \* 第1回家庭保健委員会 \* \* \*

( )年 série ( )組 sala ( )番 nr. 氏名 nome: ( )

9月の「健康安全の日」は、睡眠について話をしました。御家庭ではどのような目標を立てられるか、話し合ってください。 Em Setembro no “Dia de Saúde e Segurança” falamos sobre o sono em casa. Então fale sobre regras em casa sobre este assunto.

1 参加メンバー (参加した人を○で囲んでください)

お父さん pai    お母さん mãe    おじいちゃん avô

子ども criança ( \_\_\_年生 série • \_\_\_年生 série • \_\_\_年生 série )

1. circule os membros que participou

2. Informe o horário da TV, Game, Smart Phone, PC, hora que acorda e dorme.

2 現状について、家族で確かめましょう。 Verifique a atual situação.

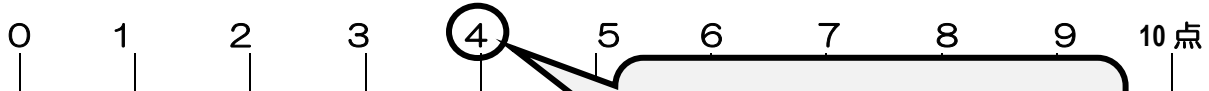
- ① テレビ、ゲーム、スマホ、PCは( )時まで  
A TV, Game, Smart Phone, e PC em casa pode fazer até que horas?
- ② テレビ、ゲーム、スマホ、PCは1日(合計)分  
Quanto tempo pode ver TV, Game, Smart Phone, e PC em casa?
- ③ 夜は( )時( )分に寝ている  
Qual o horário que deve deitar para dormir de noite 10:00
- ④ 朝は( )時( )分に起きている  
De manhã deve acordar às 6:30

3. Entre as opções de ① a ④ acima, escreva o que irá procurar se dedicar mais. Faça o que achar que conseguirá todos os dias.

3 ①~④のうち、どの項目を目標とするか家族で相談し、数字を記入しよう。

番号 Nr.	目 標 Meta:
③	Dormirei às 9:30 h

4 現状に点数をつけるとしたら、だいたい何点ですか。数字に○をつけてください。  
Qual a sua nota para a situação atual? Marque um “O” na sua nota.



9月18日  
Devolver preenchido

4 Qual o nível que você conseguiu atingir. Circule.

## 2º Comitê Escolar de Família e Saúde \* \* \* 第2回家庭保健委員会 \* \* \*

1 参加メンバー (参加した人を○で囲んでください) Quem participou em casa?:

お父さん pai    お母さん mãe    おじいちゃん avô    おばあちゃん avó

子ども criança ( \_\_\_年生 série • \_\_\_年生 série • \_\_\_年生 série • \_\_\_歳 idade)

2 第1回家庭保健委員会で話し合ったことを家族で振り返り、お子さんの達成度を点数で表すとしたらだいたい何点ですか。数字に○をつけてください。

Relembre o que conversaram no 1º comitê, e coloque uma nota para a situação atual? Marque um “O” na sua nota.



残念・・・uma pena

まあまあできた razoável

完璧! perfeito

1月21日(月)までに学級担任へ提出  
Devolver preenchido p/ o professor até 21/Setembro/2019