



# 記入例

## 第1回家庭保健委員会



( )年 ( )組 ( )番 氏名( )

9月の「健康の日」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。

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

お母さん

おじいちゃん

おばあちゃん

子ども（小3年生・中2年生・\_\_年生・\_\_歳） ( )

1.参加したメンバーに○をつけます。

2 現状について、家族で確かめましょう。

①テレビ、ゲーム、スマホ、PCは（夜9）時まで

②テレビ、ゲーム、スマホ、PCは1日（合計60）分

③夜は（10）時（00）分に寝ている

④朝は（6）時（30）分に起きている

2.テレビ、ゲーム、スマホ、パソコン（PC）、起床時刻や就寝時刻について、現状を（ ）に記入します。

3 ①～④のうち、どの項目を目標とするか家族で相談し

番号	目標
③	夜9時30分に寝る

3.①～④のうち、特に課題だと思うものを1つ選び、目標を立てます。目標は、少しがんばればできそうなものにします。

4 現状に点数をつけるとしたら、だいたい何点ですか。



4.現状の達成度に当てはまる数字に○をつけます。

9月18日



## 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）

お父さん

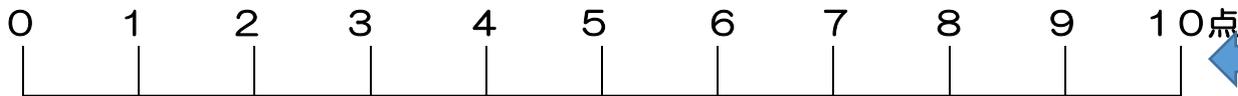
お母さん

おじいちゃん

おばあちゃん

子ども（\_\_年生・\_\_年生・\_\_年生・\_\_歳） ( )

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。



残念…

まあまあできた

完璧！

1月21日（月）までに学級担任へ提出