

*** 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（__年生・__年生・__年生・__歳）（ ） | | | |

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（ ）時まで
- ②テレビ、ゲーム、スマホ、PCは1日（合計 ）分
- ③夜は（ ）時（ ）分に寝ている
- ④朝は（ ）時（ ）分に起きている



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 | 目 標 |
|----|-----|
| | |

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。

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10点 |
| | | | | | | | | | | |

9月18日（火）まで に学級担任へ提出

*** 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。

| | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---------|-----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10点 |
| | | | | | | | | | | |
| 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

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。

0 1 2 3 4 5 6

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。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10点

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