



令和4年2月4日
調布市立滝坂小学校
校長 小林美也子
養護教諭 玉置真美

現在、新型コロナウイルスの感染が急激に拡大しており、1月から市内でも学級閉鎖や学校閉鎖の報告が相次いでいます。引き続き毎朝の健康観察、マスクの着用（不織布マスクを推奨）、手洗いの徹底にご留意ください。また、お子さまの体調不良や、同居のご家族に発熱等のかぜ症状がみられる場合には無理をせず、登校を控えていただくようお願いいたします。



Google フォームでの毎朝の健康観察を忘れずをお願いいたします！

学校ではお子さんの朝の健康状態を Google フォームで確認していますが、未送信のご家庭が多くみられます。未送信者が多い状況が続く場合は、以前使用していた紙の健康観察に戻すことも考えております。

担任が朝、確実に把握できるようご協力をお願いいたします。

～～送信と入力時のお願い～～

【送信について】

◀ 登校日 ▶

- 必ず、毎朝8時15分までに送信

※送信されたデータをもとに教室で担任が健康観察を行います。

※担任が確認した際に送信が無かった場合、ピンクカードで保護者にお知らせいたします。

- 欠席の際も8時15分までに送信

◀ 土・日・祝日について ▶

- 午前中に送信

【入力について】

- 名前を入力（平仮名やカタカナでも可）

※出席番号の間違いにご注意ください。出席番号を間違えて入力してしまった場合でも、児童の把握ができるようにするため、名前も入力してください。



【以下の理由等で紙の健康観察表を希望する場合は担任にご連絡ください。】

- 仕事の関係等で毎朝8時15分までの送信が難しい場合
- 兄妹が多く、フォームの送信よりも紙ベースが良いとお考えの場合
- 携帯電話で、Google フォームを利用できない場合 など

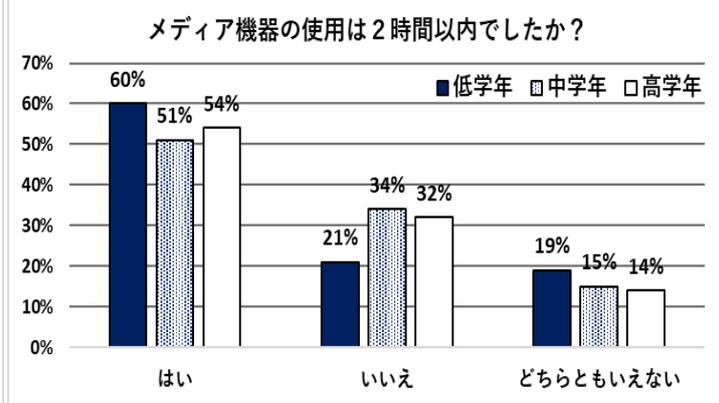
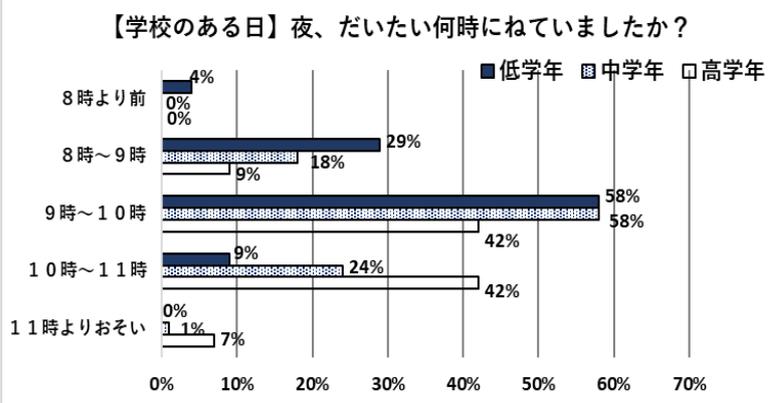
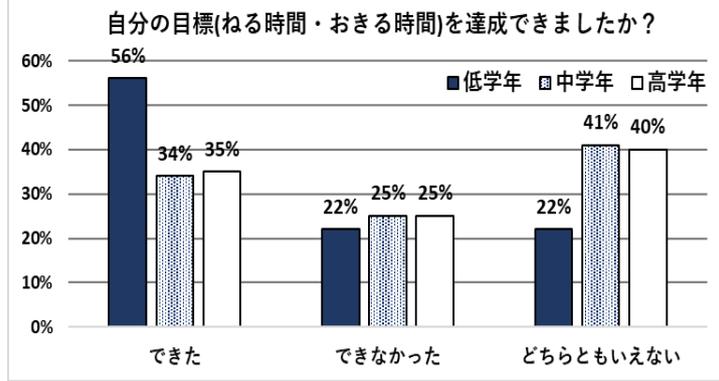
「自分の生活を見つめよう週間」～振り返り～

1月17日(月)～1月23日(日)の一週間、寝る時刻・起きる時刻の目標を決めて、生活の記録に取り組みました。わずか一週間ではありましたが、子供たちが自らの生活習慣を見直し、改善そして継続できるような取り組みであったら幸いです。家庭でのご協力、ありがとうございました。

一週間の振り返りをGoogleフォームで回答していただきました。

今回、特に中・高学年は自分の目標（ねる時間・おきる時間）を達成できなかった人が多かったようです。しかし、改善するための前向きな感想を書いていた人も多くみられました。

メディア機器の使用については、2時間以内を意識して、外遊びなどで体を動かすようにしましょう。



一週間を振り返ってみて・・・ ※一部抜粋



- 一週間健康に過ごせました。メディアの時間はこれからも気をつけて過ごしたい。(1年)
- 早寝早起きは意外と難しかった。ゲームをやる時間が多かったので気をつけたい。(1年)
- 自分が早く寝ることを目標にしていたのが達成出来たので嬉しかった。(2年)
- 紙に書いてみると自分の生活がよく分かった。「毎日の生活でダメな所を直さないと」という思いになった。(2年)
- メディアききは、ならいごとがない日は、2時間をまもることができた。これからは、時間をまもってきそく正しく生活したい。(2年)
- これからも何時に起きるか、何時に寝るか目標を作って、生活したいなと思った。次は、時計を見て行動できるように気をつけたい。(3年)
- 寝る時間をもう少し早くして、朝スッキリ起きられるようにしたい。(3年)
- 私は、最初目標を達成出来るかなと思った。少し遅くなってしまった日もあったけど、自分から寝たり、起きたりできたのが、とても嬉しかった。朝ごはんは、バランス良くきちんと食べれたので、よかった。早寝、早起きと、朝うんち、歯磨きが、とても大切なんだなと思った。(3年)
- 自分の目標と、その日の結果を比べて、明日はもうちょっと早くお風呂に入ろうなどと、振り返って1週間を過ごすことができた。(4年)
- 生活リズムがいつもバラバラだったので平日は平日、休日は休日で揃えて生活していきたい。(4年)
- 画面を2時間以上見ていたので、見る時間をなるべく減らしたい。(4年)
- 学校がある日と、ない日の「起きる時間」「寝る時間」の差が激しいので、そこにも気を付けたい。(5年)
- 夜遅くまで習い事がある日は、油断すると就寝時刻が目標より遅くなってしまっているので、家での時間をどう上手く使うかが課題だと思った。(5年)
- しっかり自分にあった目標を考え、その目標をできるだけ守って生活できた。(6年)
- 体育以外に運動する時間が短いことがわかったので、これから積極的に運動に取り組んでいきたい。(6年)
- 平日も休日もほとんど変わらない時刻に寝ることができた。(6年)