

令和2年4月22日

保護者 各位

喜多方市立第三小学校長 笠原 聡

## 「生活リズムカード」記入についてのお願い

休業後、学習の遅れを速やかに取り戻すため、規則正しい生活のリズムを崩さないようにするため、生活リズムカードを配付しました。

各学年の実態に応じ、休業期間中「生活リズムカード」で毎日の生活を確認するよう指導しましたので、子どもたちが健康に過ごすことができるよう、保護者、ご家族の皆様のご理解とご協力をお願いします。

記

### 1 ねらい

- (1) 学習や睡眠、家事の手伝い等の時間を守らせ、規則正しい生活リズムを崩さないようにさせる。
- (2) 健康を損なう恐れがあるので、メディア（テレビ・インターネット・ゲーム等）に関わる全てを合わせた時間が1日2時間を超えないようにさせる。

### 2 期間

○ 4月23日（木）から5月6日（木）まで

### 3 「生活リズムカード」の使い方について

- (1) 1日の生活時間について
  - 学校で配付した「休業期間中の過ごし方」をもとに、裏面「お休み学習カード」には、午前中に学習する内容を決めてあります。それ以外の時間の使い方について、お子さんと話し合っけて記入し、明日から活用できるようにしてください。
  - **健康を損なう恐れがあるので、メディア（テレビ・インターネット・ゲーム等）に関わる全てを合わせた時間が1日2時間を超えないように計画させてください。**  
**友だちとゲームで通信する時間についても、17:00を過ぎないようにお願いします。**
  - 休業中も、進んで運動（なわとびや散歩など）をし、毎日体を動かす時間を位置づけてください。
- (2) メディアの時間記入について
  - メディアの種類と時間を記入し、合計が2時間（120分）以内になるようにしてください。
  - 【例】ゲーム（60分）＋YouTube（30分）＝1時間30分（90分）
- (3) お家の人の確認欄について
  - 毎日、大人の方が確認をしてください。

### 4 提出日 5月7日（木）・・・各担任へ提出ください。

（担当：教頭 室井・養教 渡邊 電話：22-0645）