



泉小学校保健室
R7. 8. 18
NO. 7

せいかつ 生活リズムをととのえよう ～いずみ元気っカードについて～

保護者の方へ

夏休みも後半となりました。2学期に向けて生活リズムをととのえるために、「いずみ元気っカード」を配り、1週間の生活チェックを行いたいと思います。本日持ち帰りましたので、25日(月)から始められるよう、おうちの方の声かけをお願いします。8月25日(月)～31日(日)までのチェック期間が終わりましたら、コメントの記入と、合計点の確認をしてください。



いずみ元気っカード

年 番

名前

令和7年8月25日(月)から 8月31日(日)まで

できたら好きな色でぬろう！(できなかったらぬらない)

	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)	31日 (日)
①6時半までに起きた (平日は7時までに)							
②朝ごはんを食べた							
③朝ごはんの後、歯をみがいた							
④夜ごはんの後、歯をみがいた							
⑤1日1回は、うんちが出た							
⑥学年のめやす時刻までに寝た (1・2年9時、3・4年9時半、5・6年10時)							
⑦自分からあいさつをした							
⑧ゲーム・パソコン・スマホは 合わせて2時間までにした							
⑨寝る1時間前は、ゲーム・パソコン・ スマホをしなかった							

メディアの使用について、今回はこの目標で取り組んでみましょう。

1日のぬれた数

チェック②

チェック期間が終わったら、おうちの方の感想をお願いします。

チェック①

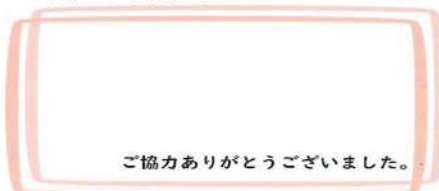
色をぬれたイラストの合計数を数えて書きます。チェックの後、保護者の方で、点数の確認をお願いします。

1週間で色がぬれた数
(63点満点)

いずみ元気っカードのはんせいをかこう！



☆おうちの方が、感想
お子さんの生活の様子、頑張っていたことなども
ぜひ書いてください。



ご協力ありがとうございました。



児童のみなさんへ

毎日、点検項目をチェックし、できたところのイラストに好きな色をぬります。全部色がぬれると63点になります。満点をめざして過ごせるといいですね！

1週間のチェックが終わったら、反省を書いて、9月1日(月)に学校へ持って来てください。