

きそくただ せいかつ 「規則正しい生活をしよう！！」

なが やす すいみん しょくじ くず うんどう ふそく からだ ちょうし くず
長い休みをきっかけに、睡眠や食事のリズムが崩れたり運動が不足したりして、体の調子を崩す
子どもたちがいます。

かつよう じどうせいと せいかつ いじこうじょう かん とりくみ しょうかい
カレンダーを活用した、児童生徒の生活リズムの維持向上に関する取組を紹介します。

とくべつしえん がっこう さくせい れい
※特別支援学校で作成したカレンダーの例

せいかつカレンダー なまえ

【めあて】
★生活のめあて
★運動のめあて

日	月	火	水	木	金	土
						4/25
26	27	28	29	30	5/1	2
3	4	5	6			

こ そうだん き
子どもと相談して決めた
「めあて」をきにゆう
記入します。

せいかつ
★生活のめあて 10じに ねます
うんどう
★運動のめあて なわとび 20かい

めあてが たっせい
達成できたかどうか
を子どもと いっしょ かくにん
一緒に確認
ひょうか おう
し、評価に応じてシールを は
貼ります。



- 自分で決めた「めあて」は、他の人が決めたものよりも、「めあてを守ろう」という気持ちが強くなります。
- 自分のがんばった様子が目に見える形（シールなど）でわかると、がんばろうという気持ちがいつそう高まります。
- 子どもの姿を肯定的にとらえ、できたらしっかりほめて、できなかったら励ますようにしましょう。

とっとりけんりつよなごようごがっこうしょうがくぶ じょうほうていきょう
※鳥取県立米子養護学校小学部から情報提供していただきました。