

<校務利用> ⑥ おたよりのたたき台作成と自動化スクリプトによる業務改善

おたよりのたたき台と挿絵の生成

You
12月のほけんだよりの冒頭の文章を120字程度で考えてください。保護者向けのおたよりです。冬休みの生活習慣について触れてください。

ChatGPT
冬休みの季節がやってまいりました。お子さまにとっては楽しい時間ですが、長い休み中の生活リズムが崩れがちです。寒さや遊びに夢中になる中で、十分な睡眠やバランスの取れた食事、そして適度な運動を心がけていただきたいです。健やかな冬休みを過ごすために、温かい食事や室内での楽しい遊びを取り入れながら、日常生活のリズムを保つことが大切です。楽しい思い出を作る同時に、健康面にも気を配りながら、充実した休暇をお過ごしください。

令和5(2023)年12月22日
札幌市立中央小学校
保健室
NO.10【HP用】



今年も残りわずかとなりました。2学期も、お子さまの健康観察や感染症予防へ御協力いただきまして、誠にありがとうございました。
生活リズムが崩れがちな冬休み。十分な睡眠やバランスの良い食事をとり、健やかな毎日を送りたいものですね。
健康面にも気を配りながら、充実した冬休みをお過ごしください。

●冬休みの健康生活●

<p>食事： お祝い事も楽しみつつ、食べすぎにはご注意ください。野菜や果物を意識的に摂れると良いですね。</p> 	<p>睡眠： 就寝・起床時間を一定にし、休み明けの不調を予防しましょう。心の安定にもつながります。</p> 	<p>運動： 体を動かすと血行が良くなりストレスホルモンの分泌が抑制されます。屋内ではストレッチも良いですね。</p> 
<p>換気： 定期的に窓を開けましょう。CO2 やウイルス、ほこり、ダニ等の有害なものを外へ出すことができます。</p>	<p>電子機器： スマホやゲームの時間が長くなりがちです。休憩時間を決め、画面を見ない時間をつくることが大切です。</p> 	<p>手洗い： かぜやインフルエンザ予防に非常に効果的です。石鹸等を使い、こするように30秒以上洗いましょう。</p>

Google Apps Scriptの活用

- ①各クラス紙で管理している「げんきしらべ」の電子帳簿化。日々の煩雑な作業をスクリプトで簡易化。
- ②複雑なスクリプトはChatGPTで生成。

```

javascript Copy code

function createSheets() {
  // 新しいシートの名前のリスト
  var sheetNames = ["Sheet1", "Sheet2", "Sheet3"]; // ここに必

  // スプレッドシートの取得
  var spreadsheet = SpreadsheetApp.getActiveSpreadsheet();

  // 各シートを作成
  for (var i = 0; i < sheetNames.length; i++) {

```

☆毎日取りまとめに20分以上かかる作業が1分で完了。