

すいみん

☆ **早寝、早起きを心がけましょう!**

・小学生には9~11時間の睡眠が必要です。しっかり睡眠時間を確保しましょう。

あさ 朝ごはん

☆ **毎朝しっかり食べよう!**

・朝ごはんは、1日をスタートさせるための、脳と体のスイッチです。



は 歯みがき

☆ **1日3回、ていねいにみがこう!**

・しっかりみがいて、むし歯や歯周病の予防をしましょう。



うんどう 運動

☆ **休み時間や昼休み、放課後に体を動かそう!**

・暑い日は、帽子を忘れないでね!

じぶん 自分から

☆ **「自分から」行動しよう!**

・時計をみてゲートレを終えたり、歯みがきや布団に入る準備をしましょう。

こまめに すいぶんほきゆう 水分補給

☆ **のどがかわく前に水分補給をしよう!**

・運動会の練習も始まっていますので、水筒を忘れないでね!

こんかい
今回の
プラス!

◎ 取り組みの前に…

① **おうちの人と一緒に「生活ふり返しシート」を記入しましょう。**

生活の振り返りは、QRコードからの入力もお願いします。

② **チェックシートの計画欄を記入しましょう。**

◎ **期間中は…**毎日チェックシートを記入して先生に提出しましょう。

◎ **最終日は…**合計を記入して、QRコードから入力し、チェックシートは30日(月)に提出しましょう。



おうちの方へ

「健康GET!」は保健委員会を中心に、1年間を通して行います。年3回の強化期間と月1回の取組日
を設けます。

① **日常生活におけるメディア(テレビやゲーム、インターネット等)との関わり方を家族で考え、適切な
関わり方を身につけること**

② **自己管理能力を向上させ、よりよい生活習慣を身につけること** を目的としています。

子どもたちが健やかに成長するためには、基本的な生活習慣の確立はかせません。また、学習に取り
組む土台としても、基本的な生活習慣の改善や、生活リズムの向上は大切です。

子どものうちからゲームやスマホを長時間使用することで、様々な心身への影響が出ると言われていま
す。これからの時代は、メディアの利便性や娯楽性を生かし、楽しみながらも、関わり方や活用力を身につ
けていく力が必要となってきます。メディアの使用についてお子様と話し合う機会を持ち、それぞれの家庭
で約束事を決め、取り組んでください。取り組みを重ねることで、セルフコントロール能力を身につけてほ
しいと思います。ぜひ、この期間中はご家族も一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか?また、子どもへ
の声かけや励ましをよろしくお願いします。期間以外の日も家庭でのルールは、継続して取り組んでいた
だけとありがたいです。

この期間中に「かめやまお茶の間10選(実践)」強化週間の取り組みも合わせてお願いします。

期間終了後に振り返りカードへのWEB回答をお願いします。詳しくは別紙をご覧ください。

)

|