



10月16日(土)~22日(金) 第2回すくすくチャレンジ☆

テレビやゲームの時間をへらして、すてきな時間をふやそう!

第2回すくすくチャレンジがはじまります。いつもは、中学校のテスト期間に合わせて実施していましたが、今回の第2回は、本日配布されました「かめやまお茶の間10選(実践)」強化週間(2学期)の取組の期間に合わせて実施していただくことになりました。お茶の間10選については、本日学校から配信されましたメールをご確認ください。

第2回も6月同様テレビやゲームの時間をへらして、ステキな時間を過ごしてください。6月のふりかえりには、「家族の時間がふやせたので、学校での出来事をたくさん家族に話せてよかった」「カレーやマカロニサラダを一緒に作った」とか、「1日だけ守れなかったので、次はパーフェクトにしたい!」と書いている人もいました。第1回よりもレベルアップをめざそう!

目標

- ゲーム・テレビ インターネット タブレット
- 【ステップ3】ノーゲーム!! テレビ1時間まで
- 【ステップ2】あわせて1日2時間まで
- 【ステップ1】8時になったら、全部消す。  
※4年生以上は9時



タブレットやインターネットの時間にかぞえるもの  
ゲーム、まんが、YouTubeなどの動画

すいみんは どうして大切なの?

- 第1回でふえた、すてきな時間の紹介をします☆
- お母さんと料理
  - 3分間しっかり歯みがき
  - 早寝早起き
  - 家族でおしゃべり
  - 自主学
  - 制作(工作)
  - 外遊び
  - お手伝い(せんたくたたみ、おフロそうじ)
  - 読書
- できそうなことから、マネしてみるのもいいね♪

すいみんは 体と脳を休ませる大切な時間です。低学年では10時間以上、高学年でも9時間以上のすいみんが必要です。

★ここちよくねむる方法★

部屋をくらくしてねる



朝、カーテンをあけて太陽の光をあびる



昼間によく運動をする



ゲームやスマホはねる2時間前にはやめる



第2回 すくすくチャレンジ (1,2,3年生)

～自分の健康のために、特に、がんばる目標をたてよう～

★めあて★



目標



ゲーム・テレビ  
インターネット  
タブレット

【ステップ3】ノーゲーム!! テレビ1時間まで  
【ステップ2】あわせて1日2時間まで  
【ステップ1】8時になったら、全部消す。



10月	16日 (土)	17日 (日)	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)
ゲーム・テレビ インターネット タブレット できたフラップ に色をぬろう!	3	3	3	3	3	3	3
できたこと (番号を書 いて内容も 書けるとい いね、何個で もOK!)	2	2	2	2	2	2	2
めあて (○・×)	1	1	1	1	1	1	1
おうちの人の サイン							
担任サイン							

※土、日もがんばって取り組みましょう。

すくすくチャレンジの書き方

- ①ゲーム・テレビ・インターネット・タブレットの目標をまもれたところに色をぬる。
- ②ゲームの時間のかわりに、できたことを番号と内容を、ぜんぶ書く!
- ③めあてがまもれたか ○ ×を書く
- ④おうちの人にサインしてもらおう!
- ⑤担任の先生に毎日出す。

さいごの日は・・・

- ☆ふりかえりを書く。
- ☆おうちの人に見てもらってコメントを書いてもらう。

おうちのかたへ



すくすくチャレンジ及び「かめやまお茶の間 10選」への取り組みにご協力をよろしくお願いいたします。

本日、亀山市教育委員会からの依頼により、学校から「かめやまお茶の間10選」強化週間(2学期)の取組についてのお願いが、メール配信されました。1学期にも取り組んでいただきアンケートも提出していただきましたが、今回のお茶の間 10選のアンケート提出は、URLからの回答になりますので、メール配信をよく読んでアンケートへのご協力をお願いします。

第2回「すくすくチャレンジ」の取り組みについては、例年、亀山中学校のテスト期間に合わせて実施していますが、今回「かめやまお茶の間10選」強化週間(10月16日～22日)の期間と合わせて同時に取り組んでいただくことになりました。「すくすくチャレンジ」の取り組みは、定期的に行うことで、乱れた生活リズムをリセットするとともに、自分自身でゲームの時間を決め、自己をコントロールできる力を引き続き養っていければと思っています。

本日、第2回すくすくチャレンジ(別冊の健康貯金)と令和3年度「かめやまお茶の間 10選」の取組についての文章を配布いたしましたので、それぞれの取組と記入についてよろしくお願いいたします

お願いすること

- ・はじめに、目標がお子さんにあったものであるかの確認をしてください。
- ・毎日、チャレンジシートのチェックとサインをお願いします。
- ・最終日におさんはふりかえりを書きます。保護者の方からはひとことコメントを記入していただきますようよろしくお願いいたします。

おうちの方の声かけは、子どもたちへの強力なサポートとなります。また、一緒に料理や工作をしたり、学校での出来事を家族みんなで話し合ったり、家族の時間を大切にいただければ、子どもたちも前向きに取り組むことができると思います。よろしくお願いいたします。

第2回 すくすくチャレンジ (4,5,6年生)

～自分の健康のために、特に、がんばる目標をたてよう～  
★めあて★

目標

ゲーム・テレビ  
インターネット  
タブレット  
【ステップ3】ノーゲーム!! テレビ1時間まで  
【ステップ2】あわせて1日2時間まで  
【ステップ1】9時になったら、全部消す。



10月	16日 (土)	17日 (日)	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)
ゲーム・テレビ インターネット タブレット でもたがッパ に色をぬろう!	3	3	3	3	3	3	3
できたこと (番号を書 いて内容も 書けるとい いね、何日 でもOK!)	2	2	2	2	2	2	2
めあて (O・X)	1	1	1	1	1	1	1
めあて (O・X)							
おうちの人 サイン							
担任サイン							

\*土、日もがんばって取り組ましよう。

すくすくチャレンジの書き方

- ①ゲーム・テレビ・インターネット・タブレットの目標をまもれたところに色をぬる。
  - ②ゲームの時間のかわりに、できたことを番号と内容を、ぜんぶ書く!
  - ③めあてがまもれたか ○ ×を書く
  - ④おうちの人にサインしてもらおう!
  - ⑤担任の先生に毎日出す。
- さいごの日は・・・
- ☆ふりかえりを書く。
  - ☆おうちの人に見てもらってコメントを書いてもらう。

すくすくチャレンジ及び「かめやまお茶の間 10選」への取り組みにご協力をよろしくお願いします。

おうちのかたへ

委員会からの依頼により、学校から「かめやまお茶の間10選 強化週間(2学期)の取組についてのお願い」が、メール配信されました。1学期にも取り組んでいただきアンケートも提出していただきましたが、今回のお茶の間 10選のアンケート提出は、URLからの回答になりますので、メール配信をよく読んでアンケートへのご協力をお願いします。

第2回「すくすくチャレンジ」の取り組みについては、例年、亀山中学校のテスト期間に合わせて実施していますが、今回「かめやまお茶の間10選 強化週間(10月16日～22日)」の期間と合わせて同時に取り組んでいただくことになりました。「すくすくチャレンジ」の取り組みは、定期的に行うことで、乱れた生活リズムをリセットするとともに、自分自身でゲームの時間を決め、自己をコントロールできる力を引き続き養っていければと思っています。

本日、第2回すくすくチャレンジ(別冊の健康貯金)と令和3年度「かめやまお茶の間 10選」の取組についての文章を配布いたしましたので、それぞれの取組と記入についてよろしくお願いします

お願いすること

- ・はじめに、目標がお子さんにあったものであるかの確認をしてください。
- ・毎日、チャレンジシートのチェックとサインをお願いします。
- ・最終日にお子さんはふりかえりを書きます。保護者の方からはひとことコメントを記入していただきますようよろしくお願いします。

おうちの方の声かけは、子どもたちへの強力なサポートとなります。また、一緒に料理や工作をしたり、学校での出来事を家族みんなで話し合ったり、家族の時間を大切にいただくと、子どもたちも前向きに取り組むことができると思います。よろしくお願いします。