

ほけんだより



みんな笑顔になあれ

2021. 6. 9 (水)
保健室 服部

6月11日(金)～6月16日(水) 第1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!

2～6年生は、昨年のすくすくチャレンジを覚えていましたか?今年で3年目の取り組みになります。

1年生は初めての取り組みでもあるので、先日の白川っ子タイムでは保健給食委員会からすくすくチャレンジについての説明をしてくれましたね。自分たちが昨年実際に行ったすてきな時間を過ごした内容等提示してわかりやすく教えてくれました。

1年生は初めてのなので、自分が頑張れる目標をたてましょう。

2年生以上の方は、昨年の頑張りをよりよくつなげていけるといいですね。

今年もすくすくチャレンジに取り組みましょう!



もくひょう 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
時間にかそえるもの

ゲーム、まんが、
ユーチューブなどの動画

ふやすぞ! すてきな時間☆

- ・自主学
 - ・家族との時間
 - ・読書
 - ・お手伝い
 - ・自分のすきなこと
 - ・すいみん時間
- などなど他にもたくさん!



みなさんは、自分の健康のために、どんな「めあて」をたてますか?

自分の生活をふりかえり、とくにがんばろう!と思う「めあて」をたてます。チャレンジ期間では、その「めあて」を意識して生活します。

健康な体のために大切なこと



あさごはん
をしっかり
食べる!

3つの栄養をそろえて

- (①～③を1つずつより多く)
- ①ごはん、パン、めん
 - ②たまご、おにく、さかな、
 - ③やさい、くだもの



たっぷり
すいみん♡
はやくねる!

成長ホルモンのプレゼントを
たくさんもらおう!

- ①身長がのびる
- ②記憶を整理する
- ③病気とたたかう力が
つよくなる



あさひるよる
3分間
は歯みがき!

ていねいな歯みがきで
むし歯ゼロへ!

食べたら、はみがき!
「歯こう」を落とす!

第1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★



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。

6月	11日 (金)	12日 (土)	13日 (日)	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)
ゲーム・テレビ・インターネット・タブレット	3	3	3	3	3	3
できたステップ	2	2	2	2	2	2
に色をぬろう!	1	1	1	1	1	1
できたこと(番号を書いて内容も書けるといいね。何回でもOK!)						
めあて (○・×)						
おうちのサイン						
担任サイン						

※十、日を取り組みができた人は記入しましょう。

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。

おうちのみなへ



すくすくチャレンジへのご協力をよろしくお願いいたします。

「すくすくチャレンジ」の取り組みも3年目を迎えました。昨年度は、新型コロナウイルス感染予防対策の為4月半ばから1ヶ月半の長い休校期間があり、テレビやゲームをする時間が増えてしまい、なかなか元の生活リズムに戻れない子もいたようですが、取り組みの日は、「今日はすくすくチャレンジの日だから、しやんで」と自分からすすんで取り組んでいた子がたくさんいたと聞いています。

「すくすくチャレンジ」の取り組みを通して、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。

「中学生の兄弟がテスト期間のときはがんばれるかも…」という保護者の方の貴重な意見を参考にさせていただき、今年度も亀山中学校のテスト期間と合わせて、第1回は、6月11日～6月16日に実施します。本年度は、土日の休日を含んでいますが、休日用の目標を決める等工夫して土日も取り組んでいただきます様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、一緒にトランプや読書、料理など、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。