

ほけんだより 4.5.6 年生



みんな笑顔になあれ

2022. 6. 13 (月)

保健室 服部

しゅうせい

6月16日(木)～6月22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!

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もらいましたね。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ださいました。

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!



目標



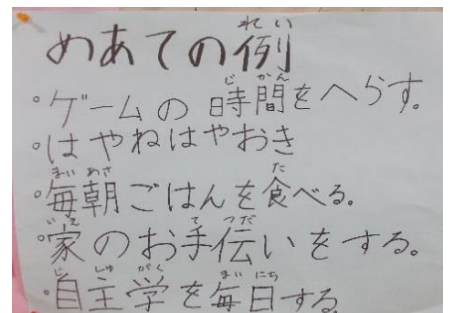
ゲーム・テレビ
インターネット
タブレット

【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。※1～3年生は8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、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 ・自分の好きなこと
- ・すいみん時間などなど他にもたくさん!

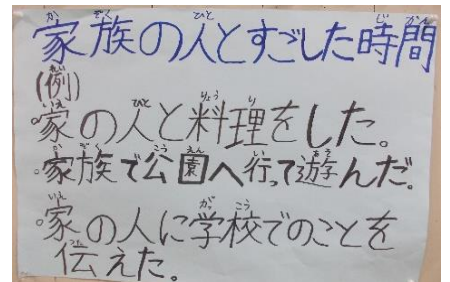


みなさんは、自分の健康のために、どんな「めあて」をたてますか? しらかわっこタイムでおしえてもらった(れい)だ

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と食べる!

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、牛乳、ヨーグルト
- 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



あさとよる3分間歯をみがく!

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!

～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★



＜めあての例＞

- ・10:00までに帰る。
- ・毎日歯をみがく、特に夜は

目標



＜できたこと＞

- ①自主学 ()分
- ②家族との時間
- ③読書
- ④お手伝い
- ⑤自分の
- ⑥10:00までに帰ることができた
- ⑦ぐっすり寝ることができた
- ⑧その他 ()に

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



6月	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)	19日 (日)	20日 (月)	21日 (火)	22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	3
できたステップ に色をぬろう!	2	2	2	2	2	2	2
できたこと (書きを書いて 内容も書けると いいね、何回で もOK!)	1	1	1	1	1	1	1
めあて (O・X)							
おうちのサイン							
EACA 担任サイン							

ふりかえり、
おうちの人が

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。

おうちのカタへ



すくすくチャレンジ及び「かめやまお茶の間 10 選(実践)」強化週間へのご協力をよろしくお願いします。

「すくすくチャレンジ」の取り組みも4年目を迎えました。子どもたちはコロナ禍の生活にも随分慣れてきたようですが、その半面外出を控え自宅で過ごす時間が長くなり、テレビやゲーム等をする時間が増えたり、就寝時間が遅くなったりしている児童も多くなってきているようにも思われます。「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中のときは一緒にがんばれるかも…」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16日～6月22日に実施します。

本年度は、「かめやまお茶の間 10 選(実践)」強化週間への取り組みについても同時に実施していただくことになりました。詳細については、本日配付いたしました保護者の皆様への通知をご一読いただき、土日の休日についても、休日用の目標を決める等工夫していただき、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。(翌日、学校へ提出します)
- ・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、23日に学校提出ができるようにしてください。

◎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ので、ご協力の程ほどよろしくお願いいたします。

明日、14日からプール水泳が始まります!お子さまが入水される日は、熱票(家庭での健康観察及びプール水泳カード)に押印を忘れないように、よろしくお願いいたします。