

ほけんだより

すくすく

みんな笑顔になあれ

2023. 6. 6 (火)

保健室 服部

6月7日(水)～6月13日(火) 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、昨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れました。

1年生は初めてなので、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】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、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!

めあての例

- ・ゲームの時間をへらす。
- ・はやねはやおき
- ・毎朝ごはんを食べる。
- ・家のお手伝いをする。
- ・自主学を毎日する

家族の人とすした時間(例)

- ・家の人と料理をした。
- ・家族で公園へ行き遊んだ。
- ・家の人に学校でのことを伝えた。

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、とくにながらう!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やさしい、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



あさによる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★

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。



めあての例
・9:00まで
・毎日座をみ

できたこと
①自主学
②家族との時間
③お手紙
④9:00まで
⑤ぐっすり寝
⑥その他

6月	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)	11日 (日)	12日 (月)	13日 (火)
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	2	2	2	2	2	2	2
に色をぬろう!	1	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 (○・×)							
おうちの人サイン							
担任サイン							

※休みの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ゲームの時間かわりに、できたこと番号と内容を、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。

おうちのざたへ

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いたします。

「すくすくチャレンジ」の取り組みも5年目を迎えました。3年間のコロナ禍の生活で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と、生活習慣の乱れが続いてしまった児童も、昨年度はいたように思います。令和5年5月8日より新型コロナウイルス感染症が法律上5類感染症に移行されたことに伴い、学校現場でも徐々に、コロナ前の行事や生活に戻りつつあります。先月の運動会では、地域の皆さんも交えての4年ぶりの大運動会を開催することができ、子どもたちは、生き生きとした表情で、楽しく活動し成長した姿を皆さんにお見せすることができたかと思えます。本年度も「すくすくチャレンジ」の取り組みを通して乱れがちな生活リズムを修正するとともに、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。(実施時期は、6月、夏休み、10月、2月、冬休み の年間5回取り組む予定です。)

第1回目は、6月7日(水)～6月13日(火)に実施します。

また、「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ようよろしくお願いいたします。なお、「読書強化月間」として、「図書館ビンゴ」という行事が校内で行われたり、「本を自宅へ持ち帰って、たくさん本を読もう」という呼びかけも行っております。

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、14日(水)に学校へ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、一緒に百人一首カルタや読書、料理など、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っていますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。