

令和5年1月30日

保護者様

尾張旭市立東栄小学校
校長 井田 寿

健康週間の取り組みについて（依頼）

日頃は、学校保健活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

3学期も、子どもたちが元気で過ごすことができるよう、健康週間を実施いたします。お子さまが規則正しい生活リズムで過ごせるようご協力よろしくお願いたします。

記

1 期間

1月30日（月）～2月3日（金）

* 子どもたちには、30日（月）にカードを配付し、目標を立てたりします。31日（火）から3日（金）までの4日間についてカードに記入します。

2 点検項目

起床時刻、就寝時刻、朝食（3色）、歯みがき、メディアの利用時間、排便

3 点検方法

< 1年生～3年生 >

- ・ カードを持ち帰り、家庭で記入します。
- ・ 点検期間終了後、○の数、お子さん自身の反省と保護者の言葉を記入し、担任に提出してください。
- ・ 記入の難しいところは保護者の方で記入していただくと助かります。

< 4年生以上 >

- ・ カードは持ち帰らず、学校の朝の会や帰りの会で記入します。
- ・ 3日（金）にカードを持ち帰り、ふりかえりの2学期の欄に、○の数、お子さん自身の感想、保護者の言葉を記入し、担任に提出してください。

4 記入の仕方

- (1) 「学年」「組」「番号」「名前」を記入します。
- (2) 7つの項目について、あてはまる結果を「○」「△」「×」で記入します。
設定してある目標では、ご家庭によって○がつかない項目もあるかと思えます。健康的な生活習慣が身につくことができるように取り組んでいることをご理解ください。
- (3) 「ゲーム・動画・テレビ」の欄は、この3つの中から1つ取り組む項目に○をつけ、1日の利用する目標時間を決めて書いてください。
- (4) 「就寝時刻」は、火曜日から金曜日のそれぞれ目標とする就寝時刻を書いてください。
- (5) 「ふりかえり」には、○の数とその合計を書きます。「思ったことを書きましょう」の欄は、お子さんが書きます。1年生は書くことが難しいので、おうちの方でお子さんが思ったこと一言を書いてください。「おうちの方から」の欄には、保護者の方が、コメントまたはサインを書いてください。

5 学校に出す日

2月6日（月）に、担任へお出してください。