

保護者 様

春日部市立牛島小学校
校長 嶺 慎二郎

牛島小すこやかデーチェックカードについて (お願い)

初夏の候、保護者の皆様には益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。日頃から本校教育の推進にご理解とご協力をいただいておりますことに心から感謝申し上げます。

さて、近年社会環境や生活様式の著しい変化が子供たちの心やからだに様々な影響を及ぼし、そのために生活習慣病、喫煙・薬物の乱用、アレルギー疾患など深刻な健康問題が生じています。このような現状の中で、本校では「牛島小すこやかデーチェックカード」を活用して1日の生活リズムを見直し、子供たちの心身の健全な発達や学力の向上を目指していこうと考えています。

つきましては、保護者の皆様には「牛島小すこやかデーチェックカード」の趣旨をご理解いただき、カードから見てとれるお子様の生活リズムの把握や、お子様がよりよい生活リズムで毎日の生活が送れるようにご配慮いただきますようご理解・ご協力をお願いいたします。

記

- 1 実施期間 1学期 令和4年6月 7日(火)～令和4年6月12日(日)
- 2学期 令和4年9月 2日(金)～令和4年9月 7日(水)
- 3学期 令和5年1月11日(水)～令和5年1月16日(月)

- 2 提出日 すこやかチェックカード終了の翌日

- 3 記入方法

お子様が、頑張ってきたことやよくできたことを書かせてください。
自分で自分の頑張りを褒めることは自信につながります。

6日(1週間)のすこやかチェック

<目標> ()に目標の時間を記入しましょう

口起床:()時()分までにあふんに入って、髪を濡します。
口早起:()時()分までに起きるようにします。
口前ごはん: ちゅっくりよくかんて前ごはんを食べるようにします。
口歯みがき: 1本1本3分間しっかりみがきます。
口夕飯: エコエコすごします。口手洗い: せっけんて30秒あらいまします。

*しるしをつけよう! ◎...特によくできた、○...できた、△...できなかった

がんばること	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
早く寝	◎	◎	◎	○	△	◎
早く起き	◎	◎	◎	○	△	◎
前ごはん	○	○	◎	○	△	◎
歯みがき	◎	◎	◎	◎	◎	◎
夕飯	◎	◎	◎	◎	◎	◎
手洗い	◎	◎	◎	◎	◎	◎
てあらいがけ!	◎	◎	◎	◎	◎	◎

がんばることよくできたこと (できなかったときは、つぎにどうがんばるかかんがえて、書いてみよう) 休みの日は、はやね・はやおきが△だったのときは、どけいをみてはやねるようにしたいです。

あうつの人から (おはなさいのことを書き、ほめてあげてください。毎日、えがおでがんばりましたね。休みの日は、よふかしをしようで、早くねられるようにかぞくて取り組みたいです。

*ひんがみ 二重丸の数をかぞえてみましょう!

48点 (パーフェクト!)
38~47点 (よくできました!)
20~37点 (このまま!)
20点以下 (がんばりましょう!)

33

毎朝正しい生活で時間を覚え、健康にすごしましょう。6月22日に出してください!

睡眠時間の目標をお子様と設定してください。習い事等で曜日によって時間設定が変わっても結構です。
<睡眠時間のめやす>
1～3年生 9時間～10時間
4～6年生 8時間～9時間

裏面の記入例を参考にして1日をふりかえりチェックをしてください。就寝・起床時間の記入もお願いします。
<しるしのつけ方>
特によくできた=◎
できた=○
できなかった=△

お子様の1週間のがんばりをほめてあげてください。保護者の方の励ましが一番のやる気につながります。

特によくできた(◎)がいくつあったか数えて書いてください。次回の目標にもつながります。

<記入例>

牛島小
すこやかデー チェックカード

はやね・はやみせ・あさごはん
はみがき・えがき

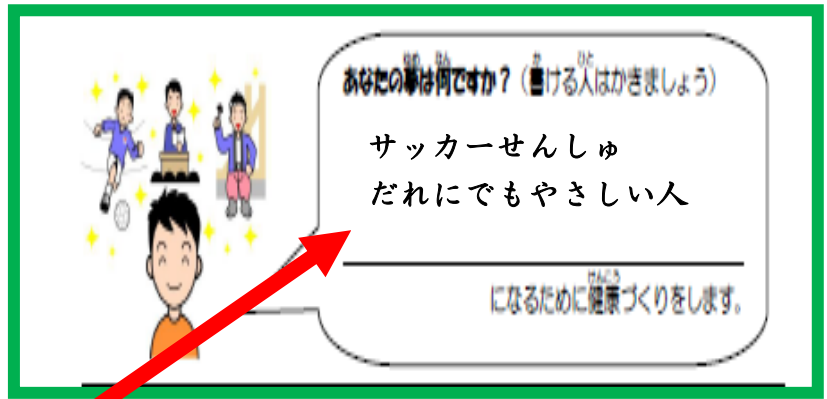
けん こん
健 康

すこやかに自分を表現するために...

あなたの夢は何ですか？(書く人はかきましょう)

だれにでもやさしい人
になるために健康づくりをします。

ねん ぐみ ばん びな
年 組 番 名前



夢やなりたい自分を考えて書き、素敵な未来を想像しながら、健康づくりに取り組んでほしいと考えています。
近い未来でも将来のことでもよいので記入いただきたいと思います。

6月(1学期)のすこやかチェック

<目標> ()に目標の時間を記入しましょう

□早起:(5時 30分)までにふとんに入って、電気を消します。
□早起:(6時 00分)までに起きるようにします。
□朝ごはん: ゆっくりよくかんで朝ごはんを食べるようにします。
□歯みがき: 1本1本しっかりみがきます。
□洗面: 顔を洗って送ります。 □玉手洗: せっけんを30秒洗います
★しもしをつけましょう ◎...特によくできた、○...できた、△...できなかった

がんばること	日	日	日	日	日	日
	()	()	()	()	()	()
早寝	◎	◎	◎	○	△	◎
早起	◎	◎	◎	○	△	◎
朝ごはん	○	◎	◎	◎	△	◎
歯みがき	◎	◎	◎	◎	◎	◎
笑顔	◎	◎	◎	◎	○	◎
てあらい-うがいがい	◎	◎	◎	◎	◎	◎

できなかったときは、つぎにどうがんばるかをかきかいて、かいてみよう

休みの日は、はやね・はやみせが△だったのが、とほほほほみてはやくれるようにしたいです。

がんばったこと

毎日、えがきががんばりましたね。休みの日は、よみがしをしてしまっているので、早くねられるようにがんばって取り組みたいです。

★むじか★ 二重丸の数をかぞえておもしろ!

<おのこめ>
482 (パーフェクト!)
38~470 (とてもがんばりました!)
20~370 (がんばりました!)
20以下 :がんばりましょう!

33
こ

毎朝定時に起床して健康を築き、笑顔にまごいましょう。6月27日に出してください。