

令和6年6月10日

保護者 様

春日部市立牛島小学校
校長 加賀谷 徳之

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6年6月11日(火)～令和6年6月16日(日)
2学期 令和6年9月 3日(火)～令和6年9月 8日(日)
3学期 令和7年1月14日(火)～令和7年1月19日(日)

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

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週間の頑張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。

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。

裏面もご覧ください。

<記入例>

すこやかカード チェックカード

はやね・はやおき・あさごはん
はみがき・えがき

けん こん
健 康

自分に自分や夢を実現するために...
毎朝の生活や夢を実現するために...
毎朝の生活や夢を実現するために...
毎朝の生活や夢を実現するために...

あなたは何ですか? (書ける人はかきましよう)

ここに健康づくりをします。

名前 姓 名

なりたい自分や夢を考えて書き、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

早寝:(8時30分)までにふとんに入って、電気を消します。
早起き:(6時00分)までに起きて、朝ごはんを食べます。
はみがき:1本1本しっかりみがきます。
笑顔:声を出して笑います。

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

がんばること	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
早寝 寝た時間をかきましよう	◎	◎	◎	○	△	◎
早起き 起きた時間をかきましよう	◎	◎	◎	○	△	◎
朝ごはん	○	◎	◎	◎	△	◎
はみがき	あさ	○	○	○	○	○
	ひる	◎	◎	◎	◎	△
	よる	◎	◎	◎	◎	◎
笑顔 	◎	◎	◎	◎	◎	◎

がんばったこと・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をかかえて、かいてみよう)
休みの日は、はやね・はやおきが△だったのでつぎは、とけいをみてはやくねるようにしたいです。

おうちのから
(がんばっていたことを評価し、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、よふかしをしようので、早くねられるようにかぞくで取り組みたいです。

ひょうか 二重丸◎の数をかぞえてみましよう!

<◎のかず>
42◎ : パーフェクト!
36~41◎ : よくできました!
20~34◎ : このちようし!
20◎以下 : がんばりましよう!

28
こ

規則正しい生活で体調をきえ、健康にすこましよう。6月24日に出してください!