

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3年6月 7日（月）～令和3年6月12日（土）  
2学期 令和3年9月 1日（水）～令和3年9月 6日（月）  
3学期 令和4年1月12日（水）～令和4年1月17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

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。

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

□起床:(8時 30分)までにとんに入って、髪を洗います。  
□朝食:(6時 00分)までに起きて、ごはんを食べます。  
□歯みがき:1茶1茶しっかりみがきます。  
□笑顔:声を出して笑います。□手洗い:せっけんで30秒あらいます。

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

がんばること	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)
早起	◎	◎	◎	○	△	◎
早起き	◎	◎	◎	○	△	◎
歯みがき	◎	◎	◎	◎	◎	◎
笑顔	◎	◎	◎	◎	◎	◎
手洗い	◎	◎	◎	◎	◎	◎

◎の合計: 33

※裏面に記入例を参考にしてください。6月22日に出してください。

裏面も御覧ください。

<記入例>

年級が  
**ほこやかデー 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

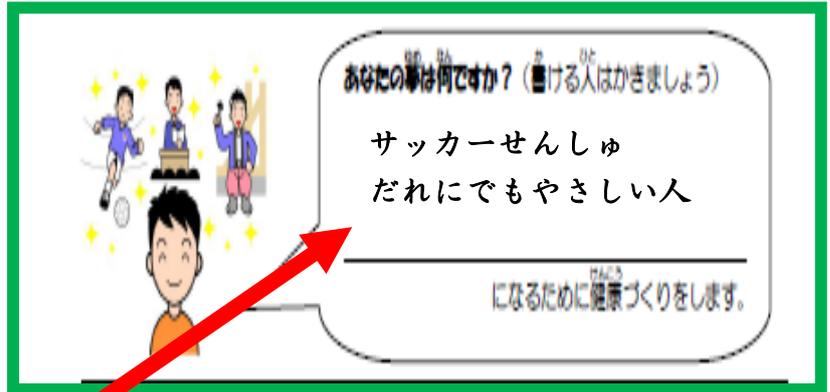
けん こん  
**健 康**

夢やなりたい自分を実現するために…  
あなたのやりたい夢の自分は得意でしょうか？それは、何よりもキラキラした夢のはずです。そんな未来の素敵な夢を想像しながら、チェックカードを取り組んでいきましょう。同じをするにもまず、体が「健康」であること。そして、ずっと体が健康であるためには「規則正しい生活」が大切カード。毎朝チェックして習慣にしてみてください。一緒にやってみましょう。

あなたの夢は何ですか？（書ける人はかきましょう）

になるために健康づくりをします。

ねん ぐみ ばん ぜん 名前  
年 組 番



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)のほこやかチェック**

<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。  
 歯みがき: 1本1本しっかりみがきます。  
 笑顔: 声を出して笑います。  手洗い: せっけんで30秒あらいます。

\*しるしをつけましょう ◎…特によくできた、○…できた、△…できなかった

がんばること	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)
はやね 早寝 寝た時間をかきましょう	◎	◎	◎	○	△	◎
はやおき 早起き 起きた時間をかきましょう	◎	◎	◎	○	△	◎
あさ 朝ごはん	○	◎	◎	◎	△	◎
はみがき	あさ	○	○	○	○	○
	ひる	◎	◎	◎	◎	△
	よる	◎	◎	◎	◎	◎
えがき 笑顔	◎	◎	◎	◎	○	◎
てあらい うがい	◎	◎	◎	◎	◎	◎

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ながえて、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、どけいをもてはやくねるようにしたいです。

あうちの人から  
(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て取り組みたいです。

\*ひょうか\* 二重丸◎の数をかぞえてみましょう!

33  
こ

<◎のかず>  
48こ : パーフェクト!  
38~47こ : よくできました!  
20~37こ : このようし!  
20こ以下 : がんばりましょう!

規則正しい生活で体調を整え、健康にすごしましょう。6月22日に出してください。