

ほけんだより

～おうちのかたといっしょによみましょう～



レッツ トライ! 第二回けんこうチェック週間

～生活リズムを切りかえて元気にスタートをしよう～



お正月モードから学校モードの生活リズムに切りかえ、心も体も元気にすごしましょう。

☆やりかた☆

<p>まえ 1/13</p> 	<p>① けんこうチェック週間で取り組む目標をきめ、チェックカードに記入します。 きめる目標 寝る時刻 起きる時刻 スクリーンタイムの目標</p> <p>※ 第一回の目標と変えてもよいです。第一回の取り組み結果や「おうちの方から」のコメントを参考にしたり今の生活をふり返ったりして、今の生活にあった目標にしましょう。</p> <p>※ おうちの方とそうだんしてきめてもよいです。スクリーンタイムの目標はおうちできめているルールや目標を記入しましょう。</p> <p>② チェックカードを持ちかえり、おうちの方に目標を伝えます。むりのない目標になっているかを確認してもらいましょう。</p>
<p>けんこう チェック 週間 1/16～1/20</p>	<p>③ 目標をいしきして生活をしましょう。おうちの方とチェックカードに記録します。</p> <p>④ けんこうチェック週間がおわったら、「とりくみをふりかえって」を記入しましょう。「おうちの方から」は、おうちの方に記入してもらいましょう。</p>
<p>あと 1/23</p>	<p>チェックカードを担任の先生に提出しましょう。</p>

曜日によっては習い事やおうちの都合で寝るのがおそくなる人もいるかもしれませんが、それも生活の一部なので、予定を変える必要はありません。

また、がんばっていても目標が守れない日もあるかもしれません。「学校モード」の生活リズムに切りかえやすくなることが、けんこうチェック週間のねらいです。

毎日、目標をいしきして過ごすことで、少しずつ生活リズムが「学校モード」に切りかわっていきます。ですから、△がついた日があったとしても、あきらめずに目標にチャレンジしていきましょう。



おうちの方へ



あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくおねがいします。



来週は「第二回けんこうチェック週間」です

長期休業明けは、生活リズムがつかみにくく、心身の不調につながりやすい時期です。子どもがスムーズに生活リズムを取り戻し、心身ともに健やかにスタートができるよう、来週、第二回けんこうチェック週間を行います。本日、チェックカードを持ち帰ります。お子さんに合った目標設定になっているか御確認いただき、取組への励ましのお声がけをいただけましたら幸いです。学校では、学級での保健教育や健康委員会児童による放送等を通じて、規則正しい生活習慣の大切さを指導していきます。

なお、生活習慣は御家庭により多様であり、学校が一律の生活行動を押し付けることはありません。子どもが自らの生活習慣を振り返ったり、目標設定をしたりする時に、目安があった方が考えやすいということから目安となる生活行動（浜っ子の「のぞましい生活」）を設定していますが、御家庭での生活習慣やスクリーンタイムのルール、お子さんの生活の実態に合わせて目標設定をしてください。

学校は、啓発の取組を設定し呼び掛けを行います。実践の場は御家庭となり、お子さんの様子を一番御存知なのは保護者様です。お子さんの実態に合わせてこの機会を上手に御活用いただければと思います。御協力の程、宜しく申し上げます。

夏休み明けの第一回の取組でも御協力ありがとうございました。チェックカードの返却時に、再度保護者様のコメントを拝見しました。愛情あふれるコメントばかりで、目にした子どもたちは、励みになったろうと思えました。お忙しい時期とは思いますが、今回もどうぞよろしく申し上げます。

○浜っ子の「のぞましい生活習慣」○

◆早寝早起きができる。

- ・寝る時刻は **低学年 午後9時まで** **中学年 午後9時30分まで** **高学年 午後10時まで**を
目安に寝る。
- ・起きる時刻は **出発60分前までに**起きる。

◆適切なスクリーンタイム※利用ができる。

- ・平日のスクリーンタイムは、最大で120分まで。
- ・寝る30分前には、スクリーンタイムをやめる。

※ スクリーンタイム

テレビ、インターネット、タブレット端末、スマートフォン、ゲーム機、PCゲームなどの電子メディアをつかったあそびの時間のこと。（学習や情報収集にかかわる時間はふくみません）

