

R7.4.11
とよはししりつげじょうしょうがっこう 豊橋市立下条小学校 保健室
ほけんだより No.3

新学期が始まりました。久しぶりにみなさんの笑顔を見ることができて、パワーをもらいました。
新学期は疲れがたまりやすいです。規則正しい生活を送り、よいスタートをきれるようにしましょう！

14日～18日は元気アップ週間です

昨年度から形式を大きく変えました。やり方をよく見て、取り組んでください。1年間で5回元気アップ週間があります。高得点を目指してがんばりましょう！

【やり方】

- ①目標を書きます。
- ②メディア睡眠プランを考えます。
- ③起きる時刻、寝る時刻を決めます。
- ④メディアチャレンジのレベルを決めます。
- ⑤毎日自分の生活をチェックし、できたら「○」、できなかったら「×」を書きます。
- ⑥最後の日に、合計点数、振り返りを書き、お家の人にコメントをもらいます。
- ⑦担任の先生に提出します。



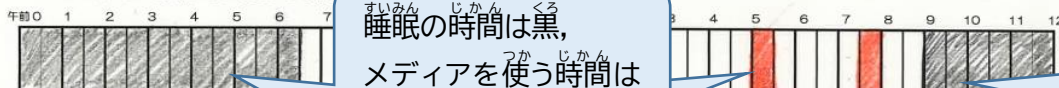
4月 下条つ子 元気アップカード3～6年 3年 (名前 なごみん)

目標を書こう 目覚まし時計をかけて、6時30分までに起きる。



目標を具体的に書きます。

★1日のメディア睡眠プランを立てよう



★自分の生活をチェックしよう！

できた・・・○(1点) できなかった・・・×(0点)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	合計点
①早起き (6時30分)までに起きた	○ 6時30分	○ 6時20分	○ 6時30分	× 6時40分	○ 6時20分	4/5点
②朝ご飯	○ 朝・昼・夜	○ 朝・昼・夜	○ 朝・昼・夜	○ 朝・昼・夜	○ 朝・昼・夜	11/15点
③歯磨き ていねいにみがいた	○ 朝・昼・夜	○ 朝・昼・夜	○ 朝・昼・夜	○ 朝・昼・夜	○ 朝・昼・夜	12/15点
④メディアチャレンジ レベル(4)	○ 1時00分	○ 1時00分	○ 0時30分	○ 1時00分	× 1時30分	4/5点
⑤早寝 (9時00分)までに寝た	× 9時10分	○ 9時00分	○ 9時00分	○ 9時00分	× 9時30分	3/5点
⑥安全 けがをしないよう安全に行動した	○	○	×	○	○	4/5点
振り返り 目覚まし時計をかけて 自分で起きることにがんばり ました。次は、40点を目指します。	おうちの人のコメント					担任の先生
保健室からコメント					総合点(50点満点)	38点

寝る時間を黒、メディアを使う時間を赤で塗ります

歯をみがいたところに○をつけます。

○だった数を書きます。

保護者の方へ

お子さまが目標を達成できるよう、声掛け等ご協力お願いします。一言でも構いません、励ましの言葉をお願いします。