

すこやか

R8.4.10
 とよは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。みなさんの笑顔いっぱいのあいさつに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！

13日～17日は元気アップ週間です

今年度最初の元気アップ週間です。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。高得点をめざ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 目標時刻を参考にして起きる時刻、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

★1日のメディア睡眠プランを立てて

睡眠の時間は黒、メディアを使う時間は赤で塗りましょう。

できた・・・○(1点) できなかった・・・×(0点)	(月)	(火)	(水)	16日 (木)	17日 (金)	合計点
① 起きる (6時30分)までに起きた	○	×	○	○	○	4 / 5点
② 歯をみがいた	○	○	○	○	○	11 / 15点
③ メディアチャレンジ レベル(4)	○	×	○	○	×	3 / 5点
④ 寝る (9時00分)までにねた	○	×	○	○	×	3 / 5点
⑤ 姿勢 よい姿勢で生活した	×	○	○	○	○	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頑張りました。お家は40点目標です。

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)
37点

目標を具体的に書きます。

黄…パン、ごはんなど
 赤…魚、肉、大豆・乳製品など
 緑…野菜、くだものなど

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。