

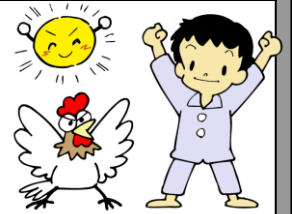
ほけんだよい

平成25年6月
紫雲寺小学校

家族で
チャレンジ!

げんきアップ週間

6月17日(月)～6月21日(金)



健康な体作りのために、規則正しい生活リズムを身につけよう!

紫雲寺小学校では、例年どおり「げんきアップ週間」を実施します。今年度は、①「早寝・早起き」②「バランスのとれた朝食」③「朝晩の歯みがき」の3つについて取り組んでもらいます。

今年も...

げんきアップ家族会議をひらきましょう



起きる時刻と寝る時刻のめあてやおうちの方から協力していただくことを決めます。

★げんきアップ家族会議では・・・

- 1 毎日の生活を振り返ります。
- 2 起きる時刻と寝る時刻を決めます。
- 3 お子さんと一緒に「がんばること」について話し合います。

(例：8：45になったらテレビを消し、お母さんも一緒に寝る準備をする。

お風呂から上がったらすぐに歯みがきをしてしまう。

など)

子どもの健康のための年齢にあった就寝時刻です。
一律にはお願いできませんが、就寝時刻のめやすに
してください。

1・2年生・・・9時

3・4年生・・・9時30分

5・6年生・・・10時

◎ おうちの方々のご支援が不可欠です！よろしくお願いします。

①の「早く寝ること」もそうですが、②の「朝食に<あか><みどり><きいろ>のものをも一つでも食べてくる」ということについては、特におうちの方々のご支援なしではむずかしいことです。

お忙しい毎日をお過ごしのことには十分に承知していますが、成長期の子どもたちにはバランスのとれた食事がとても大切です。特に朝食は、登校後すぐに、すっきりした気分で集中して学習に取り組めるパワーの源になります。ご面倒をおかけしますがよろしくお願いします。