

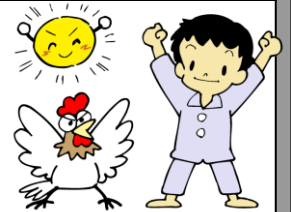
# ほけんだよい

平成25年11月  
紫雲寺小学校

家族で  
チャレンジ!

## げんきアップ週間③

12月2日(月)～12月6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!

6月・9月に続いて今年度3回目の「げんきアップ週間」を実施します。これまでの2回と同様、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。

3回目の

## 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)

◎取り組むことが決まったら、どの項目も5日間〇がつくようにがんばってみましょう。

### <9月の結果>

5日間取り組んでもらったこと		割合(%)
1	毎日、自分で決めた時刻に起床した	*72.1
2	毎日、自分で決めた時刻に就寝した	*58.1
3	毎日、朝食に「赤」の食物を食べた	80.8
4	毎日、朝食に「黄」の食物を食べた	94.2
5	毎日、朝食に「緑」の食物を食べた	*63.4
6	朝の歯みがきをした	84.9
7	夜の歯みがきをした	84.9

★左表の結果から、前回よりもう少しがんばってほしいことは、

- ① 自分で決めた時刻に起きる。
  - ② 自分で決めた時刻に寝る。
  - ③ 朝食に「緑」の食物を食べる。
- の3項目です。

◎いろいろとご面倒をおかけしますが、お子さんの結果が前回よりも少しでも良くなるよう、ご家族皆様のご支援をお願いします。