

平成24年5月2日

保護者 各位

天童市立長岡小学校  
校長 大泉 徹

## さわやか週間カードの記入のお願い

大型連休に入り、初夏を思わせる中、皆様におかれましてはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。また、日頃より本校の教育活動につきまして、ご協力をいただき感謝申し上げます。

さて、このことについて、下記の通り、今年度もさわやか週間を設定いたします。「早寝、早起き、朝ごはん」とよく言われるように、子どもの心身の成長にとって生活リズムは大切なものです。子どもの体力のみならず、学習や行動にも影響を与えるものです。

つきましては、ご多忙中とは存じますが、お子さんが記録したカードに「おうちの方からのメッセージ」として励ましのお言葉をご記入くださいますよう、ご協力よろしくお願ひします。

### 記

#### 1 ねらい

- (1) 自分の生活リズムを把握し、自己の課題をとらえ、改善するように取り組み、望ましい生活習慣を形成する。
- (2) 望ましい生活習慣を形成して、意欲的に学習（活動）したり、体力・運動能力を高めたりできるようにする。

#### 2 時期

第1期 平成24年 5月 7日から平成24年5月11日（自分の現状を知る）

第2期 平成24年11月26日から平成24年11月30日（課題に進んで取り組む）

#### 3 方法

- (1) 学校としての重点についてチェックします。
  - ①早寝をする（時間を話し合って決めてください）
  - ②朝食の3点セット（主食、おかず、汁物）をとる
  - ③テレビやゲームの時間を短くする（時間を話し合って決めてください）
  - ④食後に歯みがきをする
  - ⑤すすんで外遊びをする

- (2) 期間ごと「おうちの方からのメッセージ」を書いていただき、担任に提出します。

#### 4 その他

お気づきのことがあれば、担当軽部までご連絡ください。

天童市立長岡小学校 担当 軽部 秀明 電話 655-2059
--------------------------------------

カードの書き方

①めあて  
お子さんの言葉で書けるようにします。

②目標  
それぞれの時間をお子さんと話し合っ  
て記入します。

③できたら○をつけます

さわやかカード ①

めあて

めあて	5/7 (月)	5/8 (火)	5/9 (水)	5/10 (木)	5/11 (金)	取り組みたいこと
はねをする。 目標 ( : )	○		○			①8時前                      ②8時から9時まで ③9時から10時まで    ④10時から11時まで ⑤11時以降 ①から⑤のうちあてはまるものを書きましょう。
朝ごはんは、ごはん(パン・めん)、 おかず、汁物の3つを食べる。	○	○	○			朝食3点セット(主食、おかず、汁物)を無理なく食べ ましょう。しっかり食べると、やる気がでますよ。
テレビやゲームの時間を短くする。 目標 ( 時間 分)			○			テレビの見すぎやゲームのしすぎが原因で、目が悪 くなり、学習に集中できなくなります。 テレビは1日2時間 ゲームは1日30分がめやすです。
歯みがきをする。	○	○	○			朝、昼、夜と3回しましょう。5分ずつ、歯のうらもて いねいにみがいてみよう。
すすんで外遊びをする。		○	○			休み時間や放課後など、友だちと仲良く楽しく遊び ましょう。体を動かす楽しい遊びをしてみよう。

(5日間やってみてのかんそう) \*14日(月)に先生にわたしてください。

①ふりかえりとこれからがんばること

②おうちの方からのメッセージ

.....

④ はげましのメッセージとして  
次への意欲づけになるように  
お願いします。