

さわやか週間カード

長岡小で重点的に取り組みたいことは

- ①はやねをする
- 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
- ④食後に歯みがきをする
- ⑤すすんで外遊びをする

以上5つです。

生活リズムをととのえと、毎日気持ちよくすごせるようになります。また、頭や体のはたらきもよくなります。おうちの方といっしょに取り組みましょう。

さわやか週間は年に2回あります。

第1期 平成24年 5月 7日から平成24年 5月 11日

第2期 平成24年 11月 26日から平成24年 11月 30日

表の中のめあてができれば○をつけましょう。(×はつけません)

年 組 番 名前

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
はやねをする。 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)を無理なく続けましょう。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分間ずつ、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

--	--

さわやかカード ②

めあて

めあて	11/26 (月)	11/27 (火)	11/28 (水)	11/29 (木)	11/30 (金)	取り組みたいこと
はやねをする 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)を無理なく続けましょう。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分間ずつ、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) *12月3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

--	--