

平成25年6月18日

保護者 各位

天童市立長岡小学校

校長 山 澤 勉

「さわやか週間」のお知らせとカードの記入のお願い

初夏の候、いかがお過ごしでしょうか。

さて、「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、子どもの体力・学習や行動にも影響を与えるものです。そこで本校では、「さわやか週間」を年2回設定し、カードを使って生活状況を把握し、よりよい生活習慣をつくり行っています。つきましては、ご多忙中とは存じますが、励ましのお言葉を書いてくださり、お子さんと一緒に取り組んでいただきたいと思いますと考えております。ご協力よろしくお願い致します。

なお今回は、子どもたちが達成感を味わえるように、簡単に書けることと点数による見方を取り入れています。

第1期 平成25年6月24日（月）から6月28日（金）

第2期 平成25年12月2日（月）から12月6日（金）

方 法

(1) 重点についてチェックします。

- ①はやねをする（目標の時間を話し合って決めてください）
- ②朝ごはんは、3点セット（主食、おかず、汁物）食べる
- ③テレビをみる時間やゲームの時間を短くする
- ④歯みがきをする
- ⑤すすんで運動遊びをする

(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、担任に提出してください。

その他 お気づきのことがあれば、担当 長谷部・熊谷までご連絡ください。電話655-2059