

令和5年12月19日

保護者の皆様

練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
養護教諭 小平 かなめ

「めざせ！スッキリ生活」～元気アップチャレンジ週間～ のお願い

日頃より本校の教育活動にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。

さて、本校では毎年、子供たちが自分を大切に、健康で規則正しい生活を送ることができるように、長期休み明けに全校で「めざせ！スッキリ生活～元気アップチャレンジ週間～」に取り組んでいます。

冬休みは**1月8日(月)から1月14日(日)まで**行います。1月9日(火)の始業式に向けて、冬休み中から生活習慣を整えていけるよう、ご協力をお願いいたします。

毎日の生活は、睡眠・食事・運動・排便などの生活習慣が健康に深く関係しています。そこで本校では、スッキリ生活を送るために、**【①夜、早く寝る ②朝、早く起きる ③朝ごはんを食べる ④毎日うんちをする ⑤運動する】の5つの項目**について、毎日自分の生活を振り返り、よりよい生活習慣ができるようチャレンジしていく「元気アップチャレンジ週間」を実践します。

ご家庭でも、ぜひお子様と一緒に日々の生活を振り返り、健康で規則正しい生活を送るために「どうしたらよいか」を考えて、ご家族で取り組んで頂きたいと思います。

夏休みは Google フォームも活用しましたが、「最後の1週間の振り返りがしにくい」というご意見がありましたので、今回はチャレンジカードのみで自分の生活を振り返ります。

《裏面もご覧ください》

「めざせ！スッキリ生活」～元気アップチャレンジ週間～の取り組みについて

スッキリ生活を実践するにあたって、チャレンジカードを使用します。チャレンジカードには、保護者の方に応援メッセージ等の記入のご協力をお願いする項目があります。毎日、5つの項目に色が塗れるように励ましをよろしくお願いいたします。

子供たちが、「健康な生活を送るために生活習慣を見直そう」と意欲的に取り組むには、『自分は家族に大切にされている存在である』ということを実感していることが土台となります。

「自分は家族から大切にされている」→「自分を大切にしよう」→「自分の心身を健康にしていくためにはどうしたらよいのだろう」というステップを踏むことで、よりよい生活習慣をめざす意欲がわいてきます。

お子様が日常生活を振り返り、よりよくするための方法を考え、目標をもって取り組みができるように、ご家庭でのご指導をお願いいたします。

☆チャレンジカードは家庭で色を塗り、毎日おうちの方に確認のサインをもらい、1月9日（火）からは毎日学校で記入の確認をします。

めざせ！スッキリ生活！チャレンジカード

おん くみ

【スッキリ生活を送るための目標を立てよう】

寝る時間

【 時 分 】

【おうちの人からの応援メッセージ】

	①よい ずいみん	②7じまでに おきた	③あさごはんを たべた	④うんちがでた	⑤うんどうした	おうちの人の サイン
1/8(月)						
1/9(火)						
1/10(水)						
1/11(木)						
1/12(金)						
1/13(土)						
1/14(日)						

【チャレンジをして、かわったこと・きついたこと】

【おうちの人からひとこと】

お子様が「自分は大切にされているんだなあ」と実感できるような温かいメッセージを書いてくださるよう、お願いいたします。

毎日、お子様と一緒に生活を振り返り、色を塗れなかったところが今後達成できるよう、生活改善の方法を一緒に考えてあげてください。

チャレンジ週間が終わりましたら、小さなことでもできたことをほめ、これからも自分の生活を前向きに考えていけるような一言をお願いいたします。