

元気アップ週間スタート!

連休が終わり、学校が始まりました。生活のリズムを整えて、コロナにも負けない元気な学校生活をおくりましょう。

5月17日(月)は、元気アップチェック。5月18日(火)から21日(金)は、元気アップ週間です。

八百津小の児童が、健やかな成長ができるために続けている「元気アップ週間」です。

「早寝、早起き、おかず付き朝ごはん、1日3回の歯みがき、メディア時間、排便」当たり前のことの継続が、これから成長していく児童の体と心の成長に、大きく影響します。ご家庭での声かけ、ご協力をお願いします。下の「元気アップカードのチェックの仕方」をよくみてください。

元気アップカードのチェックのしかた

できたら○、できなかったら× 最後に○の数を書いてください。

チェックこうもく	元気アップするために大切なことは?															
① おきる時こくはまもれましたか?	6時30分までに起きる(登校の1時間前には)															
② ねる時こくはまもれましたか?	低学年は9時、中学年は9時30分、高学年は10時までに寝る。ねることは、元気の源。															
③ すっきりめざめができましたか?	朝、スッキリ起きることができた。															
④ ねるまえの1じかんまえは、テレビ・ゲーム・動画はみなかったですか?	ぐっすり眠るためにメディアの見方に注意する。 ※今年度はこの項目で調べます!															
⑤ あさごはんをたべましたか?	朝ごはんは午前中の大切なエネルギーです。しっかりたべて、体も脳にも栄養補給!															
ごはんやパンだけでなく、おかずやみそ汁、スープをたべてきましたか?	<table border="0"> <tr> <td>ごはん・パン・めん</td> <td>→</td> <td>主食</td> </tr> <tr> <td>みそ汁・スープ・牛乳</td> <td>→</td> <td>汁物</td> </tr> <tr> <td>おかず</td> <td>→</td> <td>おかず</td> </tr> <tr> <td>くだもの・ヨーグルト</td> <td>→</td> <td>副菜</td> </tr> <tr> <td>その他()</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> 	ごはん・パン・めん	→	主食	みそ汁・スープ・牛乳	→	汁物	おかず	→	おかず	くだもの・ヨーグルト	→	副菜	その他()		
ごはん・パン・めん	→	主食														
みそ汁・スープ・牛乳	→	汁物														
おかず	→	おかず														
くだもの・ヨーグルト	→	副菜														
その他()																
⑥ あさ、はみがきをしましたか?	歯や口の健康もわすれずに。															
⑦ よる、はみがきを しましたか?	寝る前の歯みがきでむし歯を予防する。															
⑧ 1日のうちで1回うちがでましたか? ※昨年度から変更	その子なりの排便習慣をつけてほしい。(できるだけ朝がよい)															
⑨ いま、げんきだとかんじますか?	元気アップを実感しよう。															
⑩ じゅぎょうに、集中できますか?	元気アップでしっかり授業をうけよう。															