



はいよいよゴールデンウィークが始まります。新しい学年、初めての小学校生活と疲れがたまっていることかと思えます。規則正しい生活を心がけ、ゆっくりした時間を過ごしましょう。また、普段よりもお手伝いやお掃除に積極的に取り組めるといいですね。

ゴールデンウィークを元気に過ごすために・・・

●起きる時刻と寝る時刻は学校の時と同じように!! この時間しっかり寝ることが大切です。

1～3年生は9時まで、4～6年生は10時までには、寝ましょう。

みなさんのこころと身体を成長させてくれるホルモン(成長ホルモン)が

夜の10時から夜中の2時の間にでると言われています。

朝は自分の登校時刻の1時間前くらいまでには起きると思えますので、遅くても、

7時ぐらいまでには起きるようにしましょう。

●朝食は必ずとりましょう!

朝食は一日を元気に過ごすためのエネルギー源です。また、規則正しい排便のリズムを作ることができます。

●歯みがきは、毎食後ていねいにみがきましょう!

食事をした後には、口内が酸性状態になり、むし歯になるリスクが高まります。

一本一本丁寧に歯みがきするように心がけましょう。

外出先で歯みがきができないときには、口内を水でゆすぐだけでもいいですね。

●できる範囲で体を動かしましょう!

縄跳びなど、できる範囲で体を動かすようにしましょう。

●ゲームのやりすぎには注意しましょう!

家庭でスマホやゲーム機器等の使い方のルールを決めて、やりすぎに注意しましょう。

また、寝る1時間前にはゲーム機器等のメディアから離れるようにしましょう。

※ゲーム等には、対象年齢が決まっているものもありますので、今一度ご家庭で

確認をお願いいたします。

●体だけでなく心もしっかりと休めましょう!

新しい学年、初めての小学校生活、知らず知らずのうちに緊張したり不安にな

ったり…体だけでなく心も少し疲れたと思います。また、元気にみんなと過ごすた

めにも心の栄養を満タンにしましょう。日々の中のちょっとした嬉しいこと、ありが

とうを伝えたいことなどを探してみましょう。

せいかつチェックカードについて

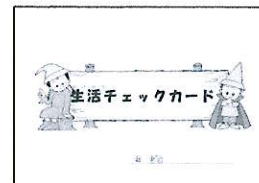
せいかつチェックカードは、長期で学校がお休みになるゴールデンウィーク・夏休み・冬休み・春休み等で乱れやすい生活習慣を、自分自身やおうちの方と一緒に振り返る機会を設けることで、規則正しい生活習慣の定着を図ることを目的に行います。

低学年では自分自身で振り返りをするのが難しいこともありますので、一緒にチェックをしていただけますようご協力をよろしくお願いいたします。

せいかつチェックカードについて ※おうちの人と一緒にやってみよう。

☆チェック項目の確認 ※下の< >に数字や言葉を書きこみましょう

●起きる時刻: < > 前には起きず > 学校へ行く前と同じ時刻に起きよう [3:決めた時刻までに起きた 2:1時間は遅く起きた 1:1時間以上遅く起きた]	起きる時刻	3・2・1
●寝る時刻: < > 前には寝ず > 学校へ行く前と同じ時刻に寝よう [3:定食とおかずを食べた 2:どちらか食べた 1:食べなかった]	寝る時刻	3・2・1
●歯みがき: < > 毎食後の歯みがきを怠らなく > 歯みがき [3:毎食後みがけた 2:みがけない時があった 1:みがかなかった]	歯みがき	3・2・1
●運動: < > 毎日体を動かす > 運動 [3:たくさん動かした 2:少し動かした 1:動かさなかった]	運動	3・2・1
●メディアの使用時間: < > 1時間以内 > 1時間を必要におうちの人と決めよう ※メディアとは、TV・ゲーム機・スマホ等のこととなります。 ※毎日1時間以内は必要に応じて決めよう [3:決めた時間を守れた 2:1時間は超えてしまった 1:1時間以上超えてしまった]	メディアの使用	3・2・1
●最長時間: < > 前には寝ず > 学校へ行く前と同じ時刻に寝よう ※1～4年生は10時間、5・6年生は9時間半の最長時間を目安にしましょう。 [3:決めた時刻までに寝た 2:1時間は遅く寝た 1:1時間以上遅く寝た]	最長時間	3・2・1
●こころ: < > 毎日元気に過ごせる > 心 [3:元気・嬉しいことがあった 2:ふつう 1:不安・嫌なことがあった]	こころ	3・2・1



せいかつチェックカードを使用し、各項目について家庭で振り返りを行います。

◎開始前に、各項目の目標を設定

※1～3年生はおうちの人と考えよう。

◎各項目について3段階で振り返る

◎最終日にはやってみた感想や頑張ったことを記入

※おうちの方のサインをお願いします。

楽しいGWを
お過ごしください

5月のチェックは 4/29(月)～5/5(日)

5/7(火)回収

保護者の皆様へ

先日、視力検査結果及び聴力検査結果についてのお知らせをお配りさせていただきました。日常生活の中でお子さまが見えづらい、聞こえづらいなどの訴えや、様子を見ていて気になることがある場合には、専門医への受診をお勧めいたします。

検査の結果、受診が必要なお子さまで、定期的に通院している場合には、定期受診した際の結果をお知らせいただければと思います。

検査の結果「異常なし」だった場合には、受診の必要はありません。

