

保護者 各位

高岡市立古府小学校
校長 矢田 憲和

「とやまゲンキッズ作戦（健康づくりノート）」と「生活リズムチェックカード」の実施について

陽春の候 各位にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

日頃より、本校の教育活動にご理解とご協力をいただき、深く感謝申し上げます。

さて、標記のことについて下記の通り実施いたします。「とやまゲンキッズ作戦（健康づくりノート）」による生活の見直しを行い、生活習慣等の改善への意識を高め、行動化を図るために、「生活リズムチェックカード」の期間を設けましたので、ご協力をお願いいたします。

記

1 「とやまゲンキッズ作戦（健康づくりノート）」

配付日 4月24日（木）

実施日 4月24日（木）～4月27日（日）の間に1回のみ

提出日 4月28日（月）まで

- ・質問項目について、最近の生活の様子を親子で振り返りながら記入してください。1～4年生は右ページのグラフ、5・6年生はレーダーチャートも記入します。
- ・表紙の「けんこうのめあて（1～4年生）」、「健康の目標（5・6年生）」を記入します。親子で相談して具体的な目標を記入してください。

例) △「ゲームをしすぎないようにする。」

◎「テレビとゲームの時間の合計が2時間以内になるようにする。」

- ・1～4年生は、「おうちの方から」の欄に記入をお願いします。

2 「生活リズムチェックカード①」

配付日 5月9日（金）

実施日 5月12日（月）～5月16日（金）の5日間

提出日 5月19日（月）

- ・1～3学期分が印刷してあります。「生活リズムチェックカード①」のページのみ記入してください。
- ・「とやまゲンキッズ作戦（健康づくりノート）」の表紙に記入した「けんこうのめあて（1～4年生）」、「健康の目標（5・6年生）」を、「生活リズムチェックカード①」に記入します。



同じめあてを記入し、
5日間取り組む。



- ・めあてを意識して過ごし、健康によい生活習慣づくりに取り組めるよう、ご家族のご協力や声かけをお願いします。

「とやまゲンキッズ作戦（健康づくりノート）」や「生活リズムチェックカード」の他に、健康づくりに関する学習に使用したカード等は「はっぴいファイル」に綴ります。家に持ち帰った場合は、ファイルの中を必ず確認してください。