

令和5年5月2日


保護者 様

りんどうヶ丘小学校

PTA 会長 佐藤 絵里  
PTA 体育安全委員長 漣 祐子  
校長 栢原 憲聖

## 「 ラブ 家族デー チャレンジカード」の配付について

新緑の候、保護者の皆様には益々ご健勝のことと拝察いたします。また日ごろからPTA 活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、平成28年度より「 (アイ) ラブ 家族デー チャレンジカード」を活用した「ノーメディア」「体力アッププログラム」「ラブかぞく (ふれあい)」に取り組んでおります。

「ラブ 家族デー」は、テレビやゲームの時間を減らし、できた時間を家族でのコミュニケーションにあてようということを目的とし、さらに児童の体力の向上や家族のふれあいの場とすることを目指しています。

そこで、南小国町の推進日である毎月3日に、チャレンジカードをお配りしますので引き続き取り組んでいただきますようお願いいたします。

チャレンジカードには、メディア編と体力アップ編、ラブかぞく編があり、それぞれコースを設定しております。ご家庭で話し合われて、コースを選んでいただくようになっています。「ラブ 家族デー」の趣旨をご理解いただき、取り組んでいただきますようお願いいたします。

本年度1回目となる5月3日(水)の分を配付しています。ご家庭で相談され取り組んでいただき、8日(月)にご提出ください。

ご多用中と思いますが、よろしくようお願いいたします。

### メディア編のコース

○おしゃべり大好き！

#### **きゅうかんちょうコース**

食事のときは、テレビ(ゲーム)を消す。

○おいしい苺(いちご)だ！

#### **ストロベリーコース**

テレビやゲームは1時間まで。

○きれいな虹(2時間)だよ！

#### **レインボーコース**

テレビやゲームは2時間まで。

○やるぞー！チャレンジだ！

#### **はなまる！ルンルンコース**

まる1日テレビは見ないし、ゲームもしない。

### 体力アップ編のコース

○力強さをたかめよう！

#### **筋力アップコース**

- ①時計の針になって
- ②上体起こし
- ③うですもう

○体の柔らかさを高めよう！

#### **柔軟性アップコース**

- ①バランスじゃんけん
- ②シーソー
- ③ボールストレッチ

### ラブかぞく編のコース

○いえ〜い！

#### **たちコース**

家族のだれかとハイタッチ  
○うれし！はすかし！

#### **ぎゅっとコース**

家族のだれかとハグ  
○伝えるチャンス！

#### **ありがとうコース**

目を見て「ありがとう」  
そしてハグ

○しあわせな時間！

#### **だいすきコース**

目を見て「ありがとう・大好き」そしてハグ