

たかきっ子いきいき通信



令和3年5月17日
No.2
高木小学校保健室

今年度も引き続き、「いきいき大作戦」の取組を行います！
主な目的は、①ネット動画・ゲームなどの様々なメディアとうまく付き合っていく（コントロールする）力をつけること、②早寝・早起き・朝ごはんの健康的な生活習慣を身につけること、です！
ぜひ、家族みんなでチャレンジをお願いします。

たかきっ子 いきいき大作戦

おうちの人のいしよに書きましょう

起きる時こく、ねる時こくを決めよう！
(★めやす★ 低学年は9時まで、中学年は9時30分、高学年は10時までに布団に入ろう)
あさ 時 分に起きて、よる 時 分にねます！

できたら、○を好きな色でぬりましょう！

5月	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	ぬったかず ○の数
起きた時こく (じぶんで起き)	時 分 ○	時 分 ○	時 分 ○	時 分 ○	時 分 ○	
朝ごはん	○	○	○	○	○	
夜のはみがき	○	○	○	○	○	
ねた時こく	時 分 ○	時 分 ○	時 分 ○	時 分 ○	時 分 ○	
今月のチャレンジ 【 てあらい・うがい 】	○	○	○	○	○	
ノーメディア・チャレンジ えらんだコース (○をつける)						
達成できた	○	○	○	○	○	

① 起きる時間・ねる時間の
目標を書く

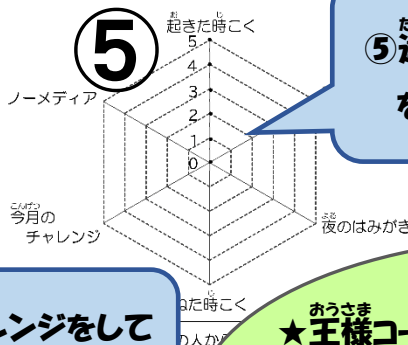
② それぞれ、達成できたら
○を好きな色でぬる

③ ノーメディア・チャレンジは
自分の生活に合っためあてを
4つのコースから選ぶ

④ ノーメディア・チャレンジで できたこと
(○は、いくつつけてもいいです)

- 家族と遊んだ、話をした
- おてつだい
- 子供読書や読み聞かせもOK)
- (読書以外) ・運動 ・早くねた

○の数をグラフに表してみよう



⑤ 達成できた数(それぞれの○の数)
をグラフに書いて線でつなぐ

④ ノーメディア・チャレンジをして
できたことに○をつける

- ★王様コース…1日ノーメディア
- ★勇者コース…メディアは1時間のみ
- ★うさぎコース…今より使う時間を減らす
- ★かめコース…食事中は電源オフ



メディアに操られないように
おうちの人と一緒にがんばろう！！

