

令和8年6月1日

保護者 様

美里町立砥用小学校
校長 松下 琢磨

「みさとチャレンジ」の実施について（お願い）

向暑の候、保護者の皆様におかれましてはご健勝のことと拝察いたします。

さて、美里町地域学校保健委員会（こどもみらい健康委員会）では、「こころも体も健康な美里っこの育成～園・学校・家庭・地域が連携した子育て～」をテーマに、今年度も下記のとおり「みさとチャレンジ」を実施することになりました。

子どもたちが毎日元気に楽しく過ごすには、毎日の規則正しい生活がとても大切です。また、小学生という時期は、心も体も大きく成長する時期であり、この頃に身につけた生活習慣が大人になってからの基礎となります。この時期にしっかり早寝・早起き・朝ごはんやメディアコントロールカ等を身につけてほしいと思っています。

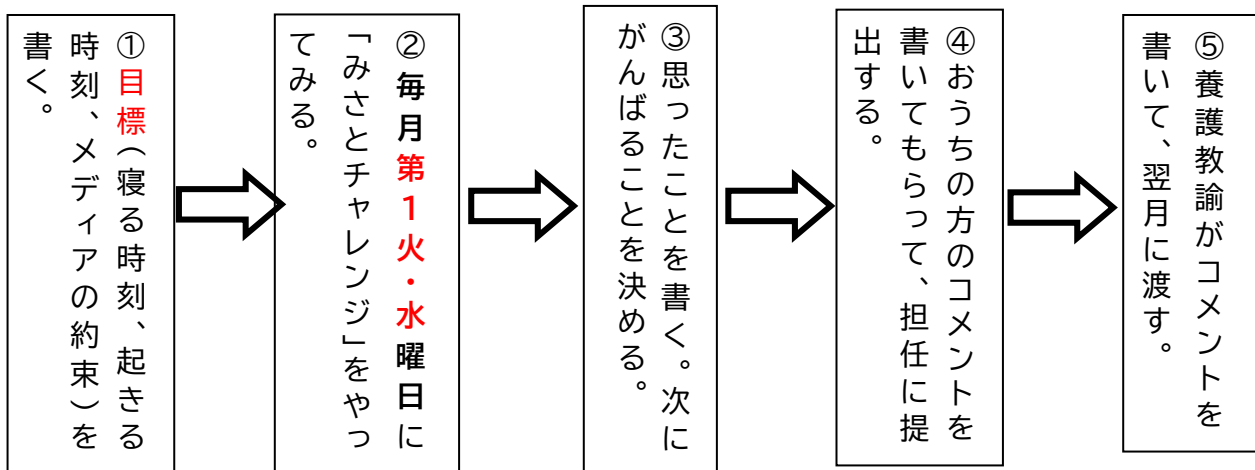
「みさとチャレンジ」は毎月第1火曜日と水曜日に実施します。学校と家庭の連携のもと、お子さまがよりよい生活習慣を身につけられますよう、ご協力をお願いいたします。

記

1 テーマ（美里町こどもみらい健康委員会）

「こころも体も健康な美里っこの育成～園・学校・家庭・地域が連携した子育て～」

2 みさとチャレンジ ★内容：早寝、早起き、朝ごはん、メディアの約束



※表紙の裏に目標（寝る時刻、起きる時刻、メディアの約束）を書くところがあるので、各家庭で話し合って取り組まれてください。

※「おうちの方から」の欄には、ご家庭の様子やおうちの方の思いなどを書いて学校に持たせていただければと思います。

※今月のみさとチャレンジは6月2日(火)、3日(水)です。よろしくお願いいたします。

毎月 第1 火・水曜日 は

みさとチャレンジ

○**トライ!** 早寝・早起き・朝ごはん

- ・生活リズムを調整して過ごしましょう
- ・朝ごはんを食べる習慣を作りましょう

○**チャレンジ!** ノーメディア

- ・テレビを消し、ゲームやスマホからはなれて過ごし、親子のふれあいの時間にしきましょう
- ・家庭で時間や使い方についてルールを決めましょう
- ・スマホ子育てを見直してみましょう

★市民みんなで子どもたちのすこやかな育ちを支えていきましょう

すこやか委員会 延岡地区地域学校保健委員会
はぐくみ委員会 中央地区地域保健委員会

