

しゅうかん けんきアップ週間 (すくすく健康貯ken通帳) が始まります! 二学期バージョン 9月6日(金)~13日(金)

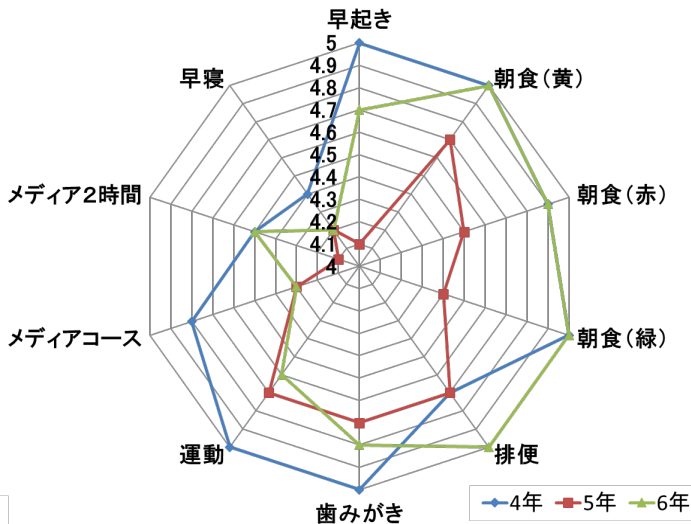
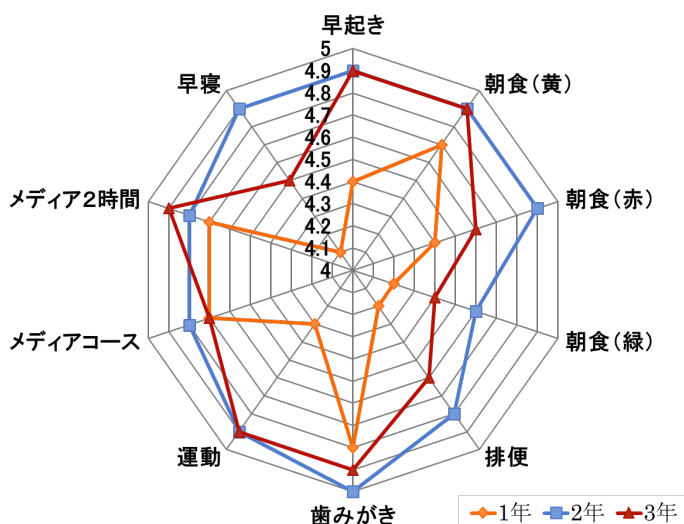
＜スケジュール＞ 二学期もたくさん健康を貯めましょう!

- ① 9月2日(月) 発育測定時にミニ保健指導(1学期の貯健通帳の振り返り)
- ② 9月6日(金) 学年で貯健通帳の書き方等指導
- ③ 9月9日(月)~13日(金) 貯健通帳によるチェック週間



お子さんの心身の健全な成長のため、規則正しい生活リズム作りについて親子で考え、見直しができるように、期間中はご家庭でもご協力をよろしくお願い致します。

＜一学期の貯健通帳の振り返りより＞



このグラフは、1学期のKenの平均を各学年で項目ごとにあらわしたものです。点が中心に近いものは、できていない児童が多い項目です。下学年は「排便」と「朝ごはん(緑の栄養)」、上学年は「早寝」と「メディア2時間以内」ができていない児童が多かったようです。

- ・自分で決めたコースのめあてをよく意識できていました。メディアとのつきあい方が日に日に深くなり、これからどうしていこうか心配していたので、今回の取組をきっかけに見直しできるとよいです。(保護者)
- ・自分から進んで取り組んでいる姿に成長を感じました。(保護者)
- ・朝食をバランスよく食べさせるのが少し大変でした。野菜は味噌汁に入れて食べさせました。メディアなども期間中は意識していますが、これを続けていくことが大切だと思いました。(保護者)
- ・あまり出ていなかった外で遊ぶことができたので、これからも続けていきたいです。(児童)
- ・メディアを2時間以内にするために読書などができてよかったです。(児童)

すくすく健康貯ken通帳のつかいかた！



① かぞくかいぎ 家族会議でメディアコントロールについて○×でチェックしましょう。

② チャレンジコースをきめて書きましょう。

⑤ をためるために自分ががんばることを書きましょう。

フロント 段落

すくすく健康家族会議をひらく

メディアコントロールについて毎日の生活をふりかえり、どんなこと

★1～6にのが×かできえよう。各学期の欄に記入しよう。

	1学期	2学期	3学期
家族会議に参加したメンバー			
1 学校から帰って来てから一日以上メディアを使っていない。			
2 ねる前1時間にメディアを使っていない。			
3 メディアの時間を決めている。			
4 ねる時間や勉強をはじめる時間が遅くなるほどメディアに夢中になっていない。			
5 見ていないときはメディアのスイッチが消してある。			
6 モニタの裏面に電源スイッチがある。			

にわとりコース
オリジナルの目標
★例・時間になったおうちの人が

学校から帰った★メディアを使うコースです。帰って来るとき使えます。メディア1日1

①～⑤を9月6日～8日のうちにします。

④ にわとりコースを選んだ人はオリジナル目標も書きましょう。

③ メディアコントロールをして、空いた時間にやりたいことを書きましょう。

①～⑤を9月6日～8日のうちにします。

★たくさん をためるために自分ががんばることを書こう(例: 家に帰ったらすぐに宿題をする)

⑦ 9月9日(月)から1週間の平日に取り組みます。できたら をぬります。

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
9月9日(月)	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken
9月10日(火)	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken
9月11日(水)	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken
9月12日(木)	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken
9月13日(金)	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken	Ken

⑧ 50Ken にならなかった人は、チャレンジ貯健をするかしないか、丸をつけましょう。

⑥ チャレンジコースを書きます。

～チャレンジ貯健とは？～
貯健通帳で50Ken にならなかった人が、 をもらえなかった項目にもう一度チャレンジできるカードの事です。

チャレンジ貯健
わたしは、()にチャレンジします！

チャレンジ貯健の記録のついでに書きましょう！

目標	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
チャレンジ貯健													

えらぶ日 月日 月日 月日 月日 月日 月日 月日 月日 月日 月日 月日 月日 月日

⑨ 9月9日から実行です。毎日学校へ貯健通帳を持ってきましょう！
最後の日はふりかえりを書いて9月17日(火)に学校に持ってきます。