ほけんだより

令和８年２月１７日(火)
加茂市立七谷小学校
保健室

元気いっぱいばっちり週間が始まります！

今年度最後の元気いっぱいばっちり週間です。カードの記入やご家庭での声掛けなど、ご協力をお願いします。

＜令和７年度　第３回　元気いっぱいばっちり週間の流れ＞

	児童の取組	おうちの方にしていただくこと
2/１７(火) ～ 2/２４(火)	①ばっちりカードを持ち帰る。 ②カードの【目標時刻・時間】、【めあて・作戦】の欄をおうちの人と考えて記入する。 ③担任に提出する。	○お子さんと一緒に少しがんばればできそうなめあて・作戦を考えてください。 （具体的だとやりやすいです。）
2/２５(水)	①ばっちりカードを持ち帰る。	○カードの【目標時刻・時間】、【めあて・作戦】をお子さんと確認してください。
2/２６(木) ～ 3/４(水)	◎元気いっぱいばっちり週間スタート	
	◎目標時刻・時間、めあて・作戦を意識して過ごす。 ◎できたかどうかを、○か×でチェックする。	○お子さんへの声掛け等のご協力をよろしくお願いします。
3/5(木) ～	①振り返りを記入する。 ②おうちの人に一言書いてもらう。	○お子さんの頑張りをほめたり、生活改善のためのアドバイスを書いたりしてください。

睡眠時間とメディアの利用について

本日、懇談会にて、睡眠時間の確保とメディアの利用について、保護者の皆様へのお願いという形でお話させていただきました。

短い時間の中でのお話だったため、お伝えできる内容に限りがあります。そこで、懇談会に参加された保護者全員に詳細な資料をお渡ししました。参加されなかった保護者の方にも、後日お子さんを通してお渡しします。ご家庭でよくご覧ください。

日々お忙しいとは思いますが、お子さんのよりよい生活習慣の定着には、家庭の影響がとても大きいです。もちろん、学校でもお子さんの心身の健やかな成長のために働きかけていきます。一緒に頑張っていきましょう。

まずは、２月２６日からの「元気いっぱいばっちり週間」をよろしくお願いいたします。

お子さんの心身の健康について一緒に考えていきたいと思っています。
分からないことや不安なことがありましたら、いつでもご相談ください。
七谷小学校　保健室　安倍（あんべ）