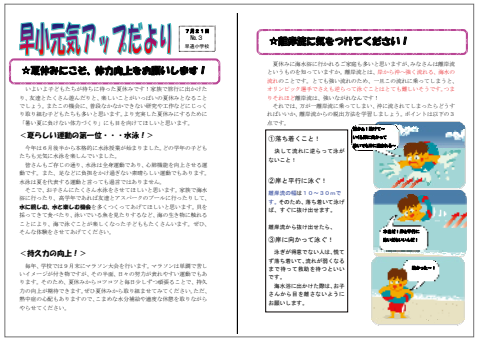
運動している様子

たてわり班でサッカーをして遊んでいます



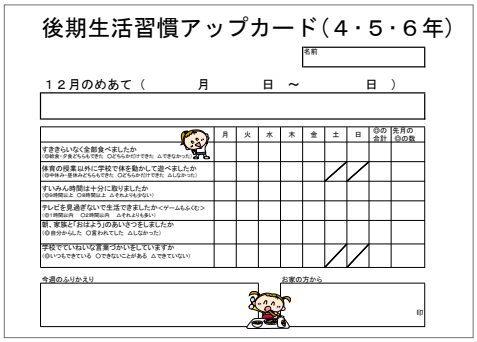
早小元気アップだより

☆夏休みにこそ、体力向上を心掛けします！

☆熱中症に気をつけてください！

早小元気アップだより

定期的に発信し保護者を啓発しています



後期生活習慣アップカード（４・５・６年）

名前

１２月のめあて（　　月　　日　～　　日　）

	月	火	水	木	金	土	日	○の合計	先月の○の数
すききらいなく全部食べましたか（◎完食・少食だらいな ○どれらかだけできた △できなかった）									
体育の授業以外に学校で体を動かして遊べましたか（◎中休み・昼休みどちらもできた ○どちらかだけできた △しなかった）									
すいみん時間は十分に取りましたか（◎10時間以上 ○8時間以上 △それより少ない）									
テレビを見過ぎないで生活できましたか<ゲームもふくむ>（◎1時間以内 ○2時間以内 △それより多い）									
朝、家族とおはようのあいさつをしましたか（◎自分からした ○言われてした △しなかった）									
学校でていねいな言葉づかいをしていますか（◎いつもできている ○できないことがある △できていない）									

今週のふりかえり

お家の方から

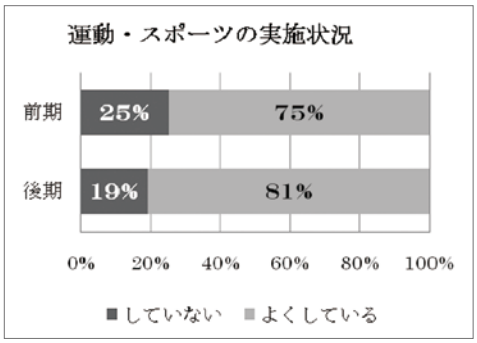
印

生活習慣アップカード

平日は学校で休日は家庭で取り組んでいます

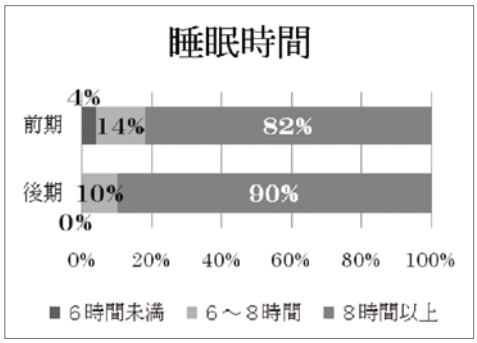
カード記入の様子

生活習慣を振り返り、カードに記入します



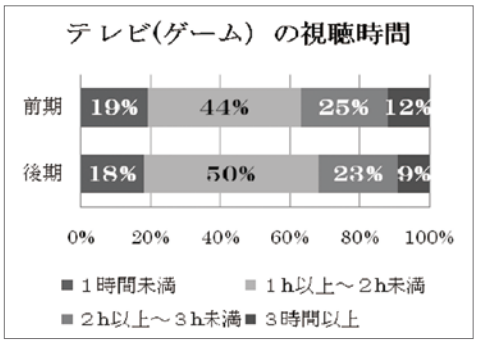
健康アンケートの比較①

30分以上運動している子どもが増えました



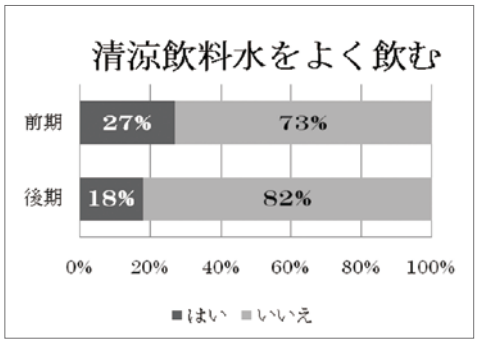
健康アンケートの比較②

全校の9割が8時間以上の睡眠を確保



健康アンケートの比較③

テレビ（ゲーム）の視聴時間が減りました



健康アンケートの比較④

清涼飲料水をあまり飲まない子どもが8割以上