



新学期が始まって、1か月がたちます。新しいクラスや学校生活に、だんだん慣れてきたところだと思ひます。慣れてきたからこそ、ちょっとしたことから体調をくずしたり、ケガをしたりしやすくなるので、気をつけて生活しましょう。

生活点検「ぴかぴか生活カード」

今年度も生活点検「ぴかぴか生活カード」を実施します。規則正しい生活をして、感染症に負けない元気な体をつくりましょう！たくさんの〇がついたぴかぴか生活カードが見られることを楽しみにしています。

《ぴかぴか生活カードのやり方》

- ① 名前を書く。
- ② 目標を決めて書く。
- ③ 1週間毎日チェックをする。
※夜の歯みがきと早ねは、前日の様子をチェックする
- ④ 最後の日は、〇の数を数えて合計を書く。
- ⑤ 1週間のふりかえりを書く。
- ⑥ おうちの方や園の先生からコメントを書いてもらう。
- ⑦ 5月17日(火)に担任の先生へ提出する。

ぴかぴか生活カード5月

① 今週の目標		②					
	10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	16 (月)	〇はいくつ?	
昨日の夜、はみがきをした	○	○	○	○	○	○	
昨日の夜、早ねをした	○	○	○	○	○	○	
★自分の目標時刻(: :)							
今日の朝、早おきをした	○	○	○	③	○	○	
★自分の目標時刻(: :)							
朝ごはんを食べた	○	○	○	○	○	○	
朝のはみがきをした	○	○	○	○	○	○	
今日の心の天気は?							
ふりかえり	⑤					合計	
おうちの方から	⑥			担任チェック		④	

保護者の方・園の先生方へ
岩西小学校では、東部中学校区の3校(東部中学校・飯村小学校・つつじが丘小学校)と合同で「東部ヘルスプロジェクト」として生活点検活動を行っています。点検活動は、5・9・1月の計3回実施します。励ましの声かけなど、ご支援ご協力をよろしくお願いいたします。