

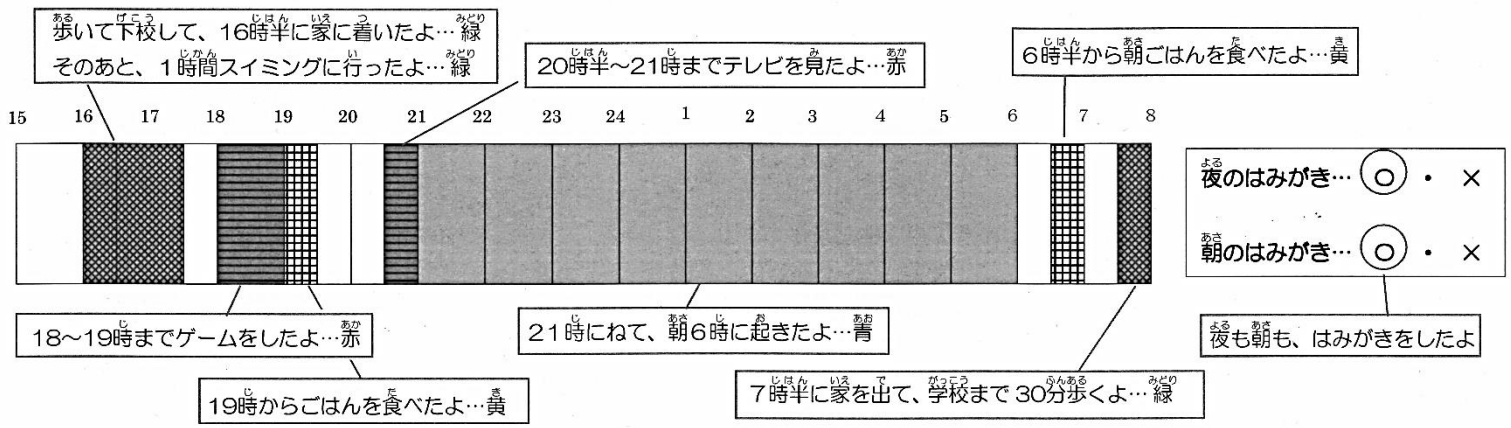
ほけんだより

令和元年9月9日
豊橋市立小沢小学校
No.6

せいかつ ようす きろく 生活の様子を記録しよう！

きょうから5日間、生活点検を行います。今回の生活点検では、家に帰ってから次の日の朝までの生活の様子を色分けして記録してもらいます。学校で元気に過ごすため、十分な睡眠時間がとれていますか？テレビやゲームの時間は決まっていますか？自分の生活を見直しながら、色をぬっててくださいね。

- 睡眠時間 → 青
- 食事の時間 → 黄
- テレビやゲームなど電子メディアの利用をしている時間 → 赤
- 部活動、登下校、習い事、外遊びなど、体を動かしている時間 → 緑



あし おお あ くつ 足の大きさに合った靴をはこう！

運動靴、上靴、体育館シューズをチェックしてみましょう。自分の足の大きさに合った靴をはいていないと、けがや足の痛みの原因になります。週末に上靴を持ち帰る時などは、おうちの人と一緒に、大きさが合っているかどうか確かめるようにしましょう。



<保護者の皆様へ>
・生活点検について
本日、生活点検の用紙を配付しました。十分な睡眠時間の確保のため、家に帰ってからの過ごし方を見直す機会としていただければと思います。今回は、生活の様子を色分けして記録する形式に変更しました。記録の補助や点検終了後のコメントの記入等、お手数おかけしますが、ご協力よろしくお願いいたします。