

保護者様

井原市立西江原小学校
校長 森川 孝一

「はつらつ週間」の取り組みについて

本校では望ましい基本的生活習慣の定着と生活リズムの向上を目指して、はつらつ週間を継続しております。基本的生活習慣は、子どもたちの「学力・体力・気力」に大きく影響し、よい習慣が身に付いていないと、集中力がなくなったり、やる気が出ず、授業に落ち着いて取り組めなかったり、きまりが守れなかったりすると言われています。本年度の取り組みを次のように計画しました。ご家庭でもご協力のほどよろしくお願い致します。

1. 実施時期（予定）

第1回 5/23（木）～ 5/29（水）（生活リズムを整えて暑さに負けないように元気に過ごそう）

第2回 8/29（木）～ 9/4（水）（夏休み明けの生活リズムを整えて元気に過ごそう）

第3回 1/9（木）～ 1/15（水）（冬休み明けの生活リズムを整えてかぜを防ごう）

2. 実施にあたってのお願い

- 「はつらつカード」で「食事、運動、睡眠、メディア」等の基本的生活習慣について点検しますので、はつらつ週間中はご家庭で声掛け、見守りをお願いします。
- はつらつ週間中は、毎日「はつらつカード」を学校へご提出ください。担任がカードの取り組みを確認します。
- 「生活習慣みなおし表」をつけています。はつらつカードの初回に、お子様と話し合って記入してください。
- 最終日にお子様と一緒に1週間を振り返り、感想をご記入ください。よりよい生活習慣定着のためにご家庭で工夫されたことやお子様の成長等を書いていただけるとありがたいです。

本年度も **食べて 動いて よく寝よう！**

