保護者の方へ～お知らせとお願い～

梅雨になり、子どもたちの体調にも変化があらわれています。保健室を訪れる子どもたちに「体調不良」を訴える子どもが増え、中でも不規則な生活習慣が原因のひとつと考えられるケースが増加しています。

そこで、北小学校では、子どもたちが１週間の生活をふりかえり、自分の生活習慣について考える機会として「生活習慣チャレンジ」を実施したいと思います。内容は以下の通りです。保護者の皆様にはお忙しい中ですが、ご理解とご協力をぜひお願いいたします。そして、子どもたちと一緒により良い「生活習慣」について考え、実行する機会としていただければと存じます。

「生活習慣チャレンジ」について

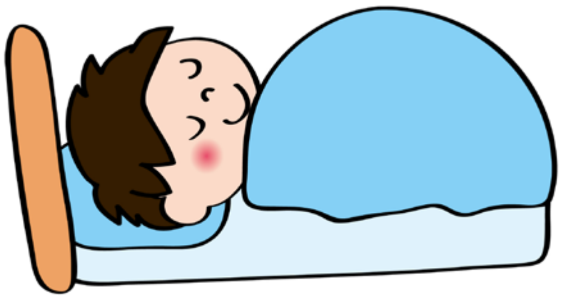
☆期　間…７月４日（月）～８日（金）

☆方　法…寝る前に１日の生活をふりかえり、チェック表に記入する。

（①前日の就寝時間　②朝ごはんを食べたか　③歯みがきをしたか　④１日元気にすごせたか）

☆提　出…７月１１日（月）に学校へ持ってくる

☆お願い

・チェック表の記入など、お子さまへの声掛けをお願いします。

・生活習慣チェック期間終了後、チェック表をご家庭に返却します。内容をご確認のうえサイン（捺印）をしてお子さまに持たせてください。