

すこやか

令和2年6月19日（金）

仙台市立馬場小学校

ほけんだより NO.5

実家庭配布



かいめ
1回目のがんばりカードは、6月22日（月）～28日（日）です！

こんねんど さくねんど ひ つづ
今年度も昨年度に引き続き、がんばりカードを実施します。規則正しい生活習慣を身に付けられるよう、ご家庭でのご協力をお願いいたします。

がんばりカード実施スケジュール

19日（金）	【1～3年生】お家の人と一緒に「めあて」を決める。 【4～6年生】自分で「めあて」を決め、お家の人に確認してもらう。
22日（月）～ 26日（金）	朝：「早ね・早おき、朝ごはん、はみがき（朝）」をチェックし、担任の先生に提出する。 夜：「排便、はみがき（夜）、メディア、運動・遊び」をチェックする。 がんばりカードのチェックをしてあるか、ご家庭でご確認をお願いします。
27日（土） 28日（日）	土日でもチェックを行う。 ※日曜日には、「一週間の生活をふりかえって」と「おうちの方から」の記入をお願いします。
29日（月）	担任の先生に提出する。

がんばりカードのチェックは「○」か「×」しかありません。

「△」とチェックをしないように気を付けてください。また、ゲームやテレビ、スマホ等の使用は1日合計2時間までです。使い過ぎに気を付けましょう。



裏に記入例があります！