

げんきっ子


令和5年11月10日
江田島市立三高小学校

第2回げんきカードは11月13日から


6月のげんきカードの結果はどうでしたか？習慣になっているものはありますか？

6月の反省をいかして、がんばりたいことを決めてとくみましょう。

げんきカードの書き方



三高っ子げんきカード 11月



()ねん()ぼん なまえ()

げんきカードは、生活リズムをととのえることを目的におこないます。
まずはじめに、つぎのことをきめましょう。

- ☆その1 メディアコントロールの時間をきめる(おうちのひとと相談してカード)
- ☆その2 「がんばろう」と思うもの↓に○をつける。


[1おきる 2あさごはん 3うんち 4がくしゅう 5はみがき 6うんどう 7メディアコントロール 8ねる]

- ☆その3 一週間の目標をきめる:(例)いつも運動不足なので、毎日外でおそび

もくひょう
目標

がんばろうとおもうものに○をつけます。

いちしゅうかん もくひょう き 一週間の目標を決めてね

げんきのもと(できた○できなかった×)	13日(月)	14日(火)	
1 おきる <small>きょう6じ30ぶんまでに おきられましたか</small> (きょうおきたじかんをかく)			
2 あさごはん <small>あさごはんにやさしいやくだものも たべましたか</small> (あさたべたものをかく)  <small>例: ごはん・みそしる・たまごやき・サラダ</small>			<p style="color: blue; font-weight: bold;">あさ食べた物を書きます。「×」の人は、食べなかった理由を書きます。</p>
3 うんち <small>きのう うんちができましたか</small>			
4 がくしゅう <small>きのう1・2年・20分、3・4年・40分、5・6年・60分以上しましたか</small>			<p style="color: blue; font-weight: bold;">外で遊ぶ人が少ないので、この機会に運動する習慣をつけましょう。</p>
5 はみがき <small>きのう、あさ、ひる、よる、はみがき(1〜4年は夜はおうちの人がしあげみがき)をしましたか？</small>			
6 うんどう <small>きのうはたいいけいがい30ぶんいじょうあそんだりうんどうしたりしましたか</small>			
7 メディアコントロール(1日 時間まで) <small>きのうはテレビ・ゲーム・スマホはきめたじかんをまもれましたか</small>			<p style="color: purple; font-weight: bold;">テレビやゲーム、スマホをする時間を2時間以内で決めてください。</p>
8 ねる <small>きのうは1・2年9時 3・4年9時30分 5・6年10時までにねましたか</small> (きのうのわたじかんをかく)			

終わったら、はんせいをかきます。

はんせいしましょう。

*できたこと：[1・2・3・4・5・6・7・8]

*できなかったこと：[1・2・3・4・5・6・7・8]

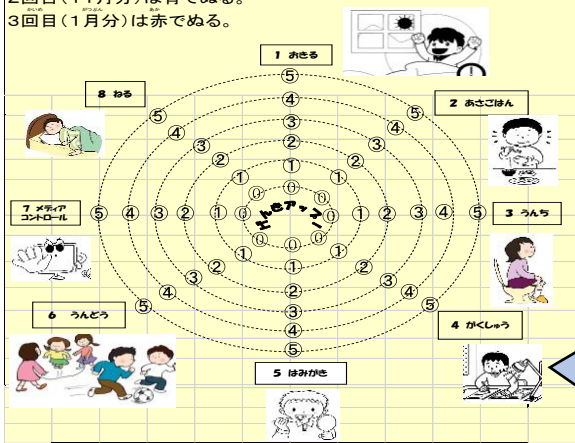
はんせい

これからがんばりたいこと



保護者の方のサイン（ ）
おうちの方からひとことお願いします。

- 1回目(6月分)は黒でぬる
- 2回目(11月分)は青でぬる。
- 3回目(1月分)は赤でぬる。



おうちのひとに、ひとことかいてもらいましょう。

一週間の結果をグラフにします。

11月は、青でぬってください。

6月と比べてみよう。どんな形になるかな？

～やいかた～

- ① 1・2ねんせいは、いえでおうちのひとといっしょにやいます。
3～6年生は、朝学校でやいます。
- ② たんにんの先生に出します。⇒ほけんしつに届けます。
- ③ 教室へ返します。1・2ねんせいは、いえにもってかえります。



朝ごはんは、みんなとてもよく食べています。次の

目標は、お野菜やくだものを食べることです。

全国の食育の目標にもなっています。この機会に

習慣にしてくださいね。