

こなつやすみごう げんきっ子夏休み号

れいわ おん がつ にち
令和6年7月19日

み たかしょうがっこう
三高小学校

なつやすみも、きそくただしせいかつをおくるために「きっずけんこうチャレンジ」にとりくもう

きっずけんこうチャレンジのとりにかた

2024 きっずけんこうチャレンジ
チャレンジしたいことをきめて30にちチャレンジしよう!

なまえ _____
じぶんのチャレンジもくひょう

チャレンジコース

- あいうべ体操
あきひるばんに10回ずつやろう
- 歯みがき
あそびあそびに歯みがきをしよう
- 早寝早起き
おきる時間とねる時間を決めよう
- お手伝い
1日1回はお手伝いをしよう
- ごはんをしっかり食べよう
「頂き」「よく噛んで」「いっぱい」食べよう
- しっかり遊ぼう
晴れた日は外であそぼう
- 運動
ラジオ体操やスポーツをして汗をうごかさう
- テレビやゲームは、決めた時間まで
テレビやゲームの時間を決めて、毎日まもろう

Check
今年から二次元コードでの報告が可能になりました!

あいうべ体操のやりかた

- あー (うー) を大きく伸ばす
- いー (うー) を大きく伸ばす
- うー (うー) を大きく伸ばす
- べー (うー) を大きく伸ばす

**1ばんのフルーツから
じゅんばんに色をぬっていきこう!**
30ばんまでぬって、おいしそうなフルーツでいっぱいにしよ

- 1 チャレンジコースをきめる。ひとつは「はみがき」をえらぶ。あとはいくつでもよい。
- 2 もくひょうをかく。
- 3 7月20日スタートにする。

なまえやかんそうをなどをかく。

がつ とうこうび がっこう だ
9月の登校日に学校へ出す。

(きりとらないでね)

まいにち 毎日起きしよ

まいにち 毎日 毎時に 起きる

めざせコンプリート

夏休みのミッション

病院へ行って 治療を済ませておこ

自分で健康目標を立てて チャレンジしよう

自分の役割を 決めておうちの人の お手伝いをしよう

毎日起きしよ
毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。

治療を済ませておこ
健康診断で受診のおすすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。

自分で健康目標を立てて チャレンジしよう
自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。

歯みがき
朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらいねいに。

お手伝い
ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましよう。

自由課題

川や海で遊ぶ時は 気をつけよう

必ず大人と一緒に行く

流れが速いところ近づかない

ぬれた場所やコケが生えた場所に注意

川上の空が黒かったり、水が濁ってきたりしたら、水からあがって離れる

出かける時の約束

外で遊ぶ時は…

- 水筒
- 帽子
- 汗拭きタオル

出かける前に…

おうちの人に

- 誰と
- どこで
- いつ帰るか

を忘れずに 伝えてよう

時間を決めよう

スマホやゲームの

一日中ゴロゴロすることがないよう、しっかり体を動かそう。