



すくすく

げんきかいぎごう
とよだ元気会議号

令和5年2月16日
横浜市立豊田小学校

いつも保健活動へのご協力ありがとうございます。本日の第2回とよだ元気会議は、児童健康委員会を中心に、全校一斉TV放送の形式で開催しました。こどもたちの心身の健康とすこやかな成長は、いつだって私たちの願いです。保護者の方と学校で、できるだけ同じ方向を向いて、こどもたちの心と体のすこやかな成長を育てていきたいと思っています。そこで、本日からの5日間、保護者の方々にお願いがあります。

せいかつ しゅくだい 生活リズムビンゴカードが宿題です

「心も体も元気に過ごそう」というテーマのもと、特に「すいみんとメディア」についての知識・理解を深めました。そして、本日より5日間「生活リズムビンゴカード」に取り組んでいただきます。

① 保護者と一緒に、メディア使用（テレビ・タブレット・スマートフォンなど）と

すいみんのルールを決める。

とよだげんきびらみっど とは

② 5日間、健康な生活習慣をこころがける。



こころとからだの
げんきのしくみを
あらわしています

③ 最後に、保護者の方がコメント（もしくはサイン）をする。

規則正しい生活リズムを意識し、習慣づけるきっかけになれば幸いです。

2月21日(火)に全員提出をお願いします。

① 保護者の方と一緒に、メディア使用と

すいみんのルールを決める。

せいかつ
生活リズムビンゴ!カード

はん なまえ _____

けんこうなせいがかつができれば、マークにいろをぬり、ビンゴをめざそう! たて、よこ、ななめ、いくつビンゴできるかな?
はやく、くっつきあがるためのメディアのルール _____

いほのひと、ルールをきめよう

	すつきり おきられた	運動をした	メディアの ルールを守れた	ねる時間を 守れた	やさしいきもちで すごせた	きょうのきぶんは? (なんでもつがやいてね)
						れい: ●●でできてよかった。 ●●でできなかったのできてつける。 今日はこんなことがあったよ。
2月16日(木)	★	★	★	★	★	
2月17日(金)	★	★	★	★	★	
2月18日(土)	★	★	★	★	★	
2月19日(日)	★	★	★	★	★	
2月20日(月)	★	★	★	★	★	

生活リズムビンゴカードをしてみてもうどうでしたか?

とよだげんきかいぎの 聲 給 審 議 稿

テーマ: 元気ピラミッド〜こころとからだのけんこうをまもろう〜「すいみんとメディアについて」

<はなしあおろ> ねむこさんのせいかつリズムについて、ちかちかのひとはなしあおろ

<くわいてみよう> それぞれのキャラクターのとくちょう

すいみんマン

ブルーライトせいじん

- ・すいみんちゅうに、あらわれる。
- ・きおくする
- ・ほねやきんにくをつくる
- ・やさしいきもちで過ごせる

- ・メディアでたのしいいそろをとどける
- ・めをさますひかりをだす。

●すいみん(くっつきねる、はやくねる)について、わかったこと、これから真をつけていきたいことなどをかきましよう。

●メディア(テレビやスマートフォン、タブレットなど)について、わかったこと、真をつけていきたいことなどをかきましよう。

おうちのひとと、ねるじかん・メディアのルールをきめてうらめんのビンゴを5日間チャレンジしましょう!
2月21日(火)に、がっこうにていしゅつします。

●<保護者の方へ> ※うらめんの生活リズムビンゴが終わったら書いてください。5日間のお子さんの「生活リズム」に関して、一言またはサインをお願いします!

② できたらいろをぬり、ビンゴをする。

③ 最後に、保護者の方がコメント

(もしくはサイン)をする。