

がっき  
2学期

しゅうかん

# けんこう週間がはじまります

がっき 学期に 1回1週間けんこう週間をもうけています。2学期

は、10月1日(月)～5日(金)の1週間です。

子どもたちが決めたなりたい自分、目標としていることをかなえるためには、生活習慣を整え自分の体と心に多くの  
元気パワーをふやすことが大切。ぜひこの機会に親子で子  
どものなりたい姿・目標としていることを話題にだしてみ  
てください。そして、かなった時の気持ちをたくさん親子でイ  
メージしてみてください。きっと親子共に笑顔でハッピーになる  
時間が増えるはずです。



## 【1年生と2年生の保護者様へお願い】

10月1日(月)～5日(金)までの期間は、家庭で親子一緒に、“はみがき・早ね・  
早起き・朝ごはん・朝うんち・手洗い・あいうべたいそう”ができてい  
るかチェックをしてください。金曜日のチェックが終わりましたら、〇の数と合計点、  
左の3の質問に記入して、背表紙の保護者の確認印を押していただき、月曜日に  
学校へ提出してください。

### 『あいうべたいそうを親子でやってみよう！』

きらきら星の歌のにあわせてあいうべ  
たいそうを3番まで毎日歌うことを目標に、  
お風呂の中やねる前にやってみましょう。



- できるだけ大きめに、声は少しでOK
- あごに痛みのある場合は「い〜う〜」でもOK！
- 配布したあいうべ体操カードは、トイレに貼ったり、目に届きやすい場所に貼っていただき、親子でいつでもどこでも思い出したらやってくださいね。