

令和8年5月11日 大阪市立天下茶屋小学校

げんき しゅうかん 元気アップ週間について

近年、生活習慣の乱れから起こる生活習慣病が問題になっています。また、生

活習慣と学力とが密接な関係にあることも分かってきています。

子どもたちが、よりよい生活習慣を身につけることを目指して、5月11日(月)～

15日(金)を「元気アップ週間」とし、全校で取り組みます。

まず最初に1週間の目標を5つの中から選んで決めます。その後、1週間、学校

で記入し振り返りをした後、持ち帰りますので、お子さんと一緒に振り返り確認の

サインをしていただきますよう、よろしくお願いいたします。

子どもたちの様子は、ほけんだよりで報告いたします。よりよい生活習慣で心も

体も元気アップをめざしましょう。ご協力よろしくお願いいたします。

げんき 元気アップカード

ねん くみ ばん なまえ
年組 番号 名前

☑ がんばることをえらぼう!

夜、9～10時までにねる

朝、7時までに起きる

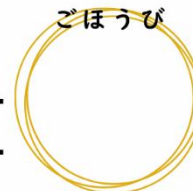
朝ごはんを毎日食べる

歯みがきをていねいにする

その他 ()



ごほうび



○…できた ×…できなかった	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
きのう よる は 昨日の夜、歯みがきをした					
きのう よる じ 昨日の夜、9～10時までにねた					
きょう あさ じ お 今日の朝、7時までに起きた					
きょう あさ あさ た 今日の朝、朝ごはんを食べた					
きょう あさ は 今日の朝、歯みがきをした					
ちこくしないで学校に来た					

ふりかえり

◎…できた
○…がんばった
△…もうすこし

サインOK

ひと
おうちの人から

せんせい
先生から