

鹿島ふれあい学園
保護者の皆様

健康チャレンジ週間の実施について（お願い）

鹿島ふれあい学園では、保育所・幼稚園・小中学校が連携して、望ましい生活リズムの定着を目指し、「健康チャレンジ週間」を設け、取り組んでいます。今年度も、7月・11月・2月に鹿島町内全校で実施します。

7月は、自分でチャレンジする項目を決めて取り組む「マイチャレンジ」を下記のように設定しました。3つのコースから1つ選択し、取り組み例を参考に自分の目標を決めてチャレンジすることになっています。よりよい生活リズムの定着のため、ご家庭で協力や工夫をしてチャレンジしていただきますようお願いいたします。

記

1 実施期間 7月4日（木）～7月10日（水）

2 マイチャレンジコース

コースを1つ選び、例を参考にして具体的に取り組む目標を決めましょう。

① さあ1日のスタート!! 気持ちよいあいさつから始めようコース

【取り組み例】・大きな声であいさつをする ・自分から進んでする

② 暑い夏にそなえて体力をつけよう!! 夏バテ予防コース

【取り組み例】・ジョギング ・外で遊ぶ ・なわとび ・お風呂上がりのストレッチ

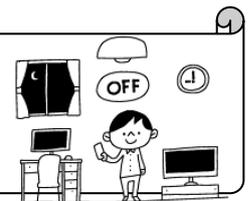
③ じめじめ暑いけど・・・ 食中毒さよなら予防コース

【取り組み例】・しっかり手洗い ・うがいをする ・きれいなハンカチを持ち歩く

3 今年度の取組

メディアの利用時間は1日

小学校：60分、中学校：120分まで!



今年度も、健康チャレンジカードの項目に「メディア」を設け、テレビ・ゲーム・スマートフォン等のメディア接触の目標時間を学園で統一して定めています。

保育所・幼稚園・小中学校が合同で行うことで、兄弟姉妹が一緒に取り組める機会としています。家族のふれあいを高めたり、読書や学習時間を増やしたりするなど、ご協力をお願いします。