

令和2年 5月 22日

保護者 様

市川市立信篤小学校

校長 池田 淳一

『しんとく げんきっ子カード』活用について

時下、皆様におかれましては、ますますご健勝のことと存じます。

さて、本校では長期休み明けの生活リズムを整えるために、「生活習慣振り返りカード」を活用しておりました。今年度は新型コロナウイルスの影響で、休校期間が設けられ普段の学校生活の生活リズムと違うリズムで過ごしている児童も多いと思います。学校が再開された際、異なる生活リズムのため朝起きられなかったり、具合が悪くなったりと体調を崩す児童も多いと思います。そのため、学校が始まる前に、学校生活に即した生活リズムを思い出すために、このカードを活用したいと思います。毎日の生活リズムの記録をつけることで、自身で生活の乱れを振り返り整えることができます。また今日の気分を記録しておくことで、生活リズムの乱れと心への影響を考える機会にして頂きたいと考えています。

つきましては、ご家庭におかれましても、主旨をご理解の上、お子さんへのお声かけやカードの確認・コメントの記入等、ご協力をお願いいたします。

1. 目的

- ・生活習慣について振り返る期間を設け、生活リズムを整える。

2. お願い

・低学年のお子さんとの場合は、目標を立てるときに保護者の方から「こうしたほうがいいよ」などのアドバイスを伝えてあげてください。

・高学年では睡眠時間の設定が午後11時など遅いお子さんがいますので、記入した時間のご確認をお願いします。

早寝早起きを身に着けることが目的ですので、時間設定にご留意ください。

・期間中、カードは毎日学校に持たせてください。担任が確認し、コメントを添えて返却します。

・一週間の記入が終わったら、「おうちの方から一言」のコメントをお願いします。

※このげんきっ子カードは必ずやらなければいけないものではありません。生活リズムを整えるための一つのツールとして使ってください。