

令和7年6月13日

保護者各位

一関市立山目小学校
校長 菊池 正人

「第1回 すこやかカード」の実施について

梅雨の候、保護者の皆様には、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

さて、6月16日（月）より6月20日（金）までの5日間、全校一斉の第1回「すこやかカード」への取組を実施します。この取組は、学習・健康・体力の3つについて、自分の生活を振り返り、今後の生活に生かしていくものです。

つきましては、お子さんの体力や家庭学習への取組を家庭で話題にしたり、生活習慣を見直したりする機会としていただきたいと思います。

子どもたちの健やかな成長のために、ご家庭でもご協力くださるようお願いいたします。

記

1 実施時期

令和7年6月16日（月）～6月20日（金）

2 実施方法

●実施前（13～15日に次のことをご家庭で話し合って記入します）

- （1）起きる時刻・寝る時刻を決めます。
- （2）テレビを見る、パソコン、ゲームをする等、メディアにふれる時間を家の人と話し合って決めます。（2時間以内が望ましいです。）
- （3）1週間のうち1日だけ、メディアにふれない日を決めます。
- （4）学年やお子さんに合った家庭学習時間を決めます。

●実施期間

- （4）毎日寝る前に、家の人と一緒に点検します。

●実施後

- （5）○の合計を記入し、お子さんは一週間の振り返りを、お家の方にはお子さん取組の様子についてのコメントを書いてください。

3 提出

6月23日（月）に、各学級担任へ提出お願いします。

4 その他

- ・「お家の人から」の感想はご紹介させていただくことがあります。
- ・ご不明な点は、学校へお尋ねください。



○この1週間は、学習、運動に力を入れて取り組みます。心も体も健康でいられるように、がんばりましょう。（うら面もご覧ください）

【取り組み方】

- (1) 起きる時刻・寝る時刻を決めます。
- (2) テレビを見る、パソコン、ゲームをする等、メディアにふれる時間を家の人と話し合って決めます。（2時間以内が望ましいです。）
- (3) 1週間のうち1日だけ、メディアにふれない日を決めます。
- (4) 1日の家庭学習の目標時間を決めます。
- (5) 毎日寝る前に、家の人と一緒に点検をして、○・△の評価と印をもらいます。
- (6) 最後の日に自分の反省を書きます。
- (7) お家の人にコメントを書いてもらいます。
- (8) 提出前に、赤枠の中が書かれてあるか、確認をお願いいたします。

1日の目標

お起きる時刻	ねる時刻	メディアにふれる時間	メディアにふれない日	家庭学習の時間
時 分	時 分	分	曜日	分

月 日	曜日	①前日、決めた時刻までに寝ることができましたか	②今朝、決めた時刻までに起きることができましたか	③朝ごはんをしっかりと食べましたか	④メディアの時間を守れましたか	⑤家族にあいさつをしましたか おはよう/いただきます ごちそうさま/おやすみ など	⑥夜、歯みがきをしましたか	⑦決められた家庭学習の時間を守れましたか	⑧60分以上運動・活動できましたか (60運動)	おうちの方の印
6/16	げつ 月									
6/17	か 火									
6/18	すい 水									
6/19	もく 木									
6/20	きん 金									
〇の数	ごうけい 合計	個	個	個	個	個	個	個	個	個

1週間をふりかえって

お家の人から

先生の印

【記入の仕方】

おうちの方と話し合って決めましょう。

山小すこやかカード 6月

一関市立山目小学校（6月16日～6月20日）

年 組 番 名 前 |

○この1週間は、学習、運動に力を入れて取り組みます。心も体も健康でいられるように、がんばりましょう。（うらなもご覧ください）

【取り組み方】

- (1) 起きる時刻・寝る時刻を決めます。
- (2) テレビを見る、パソコン、ゲームをする等、メディアにふれる時間を家の人と話し合って決めます。（2時間以内が望ましいです。）
- (3) 1週間のうち1日だけ、メディアにふれない日を決めます。
- (4) 1日の家庭学習の目標時間を決めます。
- (5) 毎日寝る前に、家の人と一緒に点検をして、○・△の詳細と印をもらいます。
- (6) 最後の日に自分の反省を書きます。
- (7) お家の人にコメントを書いてもらいます。

1日の目標

起きる時刻	寝る時刻	メディアに ふれる時間	メディアに ふれない日	家庭学習の 目標時間
時 分	時 分	分	曜日	時 分

月 日	曜日	①前日、決めた時刻 までに寝ることが できましたか	②今朝、決めた 時刻までに起き ることができま したか	③朝ごはんをしっ かり食べましたか	④メディアの時間 を守れましたか	⑤家族にあいさつを しましたか おはよう、いってきま す、さようなら、おやすみ など	⑥夜、歯みがき をしましたか	⑦決められた家庭 学習の時間 を守れましたか	⑧60分以上運動・ 活動できましたか （60運動）	おうち の方の 印
6/16	月									
6/17	火									
6/18	水									
6/19	木									
6/20	金									
○の数	合計									

「できた」は○、「できなかった」は△で記入します。

《⑧60分以上運動・活動時間の目安》

ア 学校

- ・体育の授業（40分）
- ・清掃活動（15分）
- ・休み時間・レクタイム（15分）
- ・昼休み（20分）
- ・登下校…寄り道せずに登下校する時間

イ 学校以外での活動

- ・スポーツ少年団等の活動…実際に動いていた時間
- ・走ったり、跳んだり、体を動かして遊んだ時間

1週間をふりかえって

お家の人から

1週間の○の合計を記入します。

がんばったことや、これからがんばりたいことなど、1週間のふり返りをします。

お家の人から、コメントをお願いします。