いきいき健康だより

第　２　号

令和年６年９月１３日

夏休み 生活･運動チャレンジシート

夏休み期間中は、「生活・運動チャレンジシート」の取組みにご協力いただきありがとうございました。感想の一部をご紹介します。次回は、冬休みに「生活・運動チャレンジシート」の取組みを行う予定です。引き続き、ご協力をお願いいたします。

【１・２ねんせい】

・なつやすみまえまでは、おかしをいっぱいたべていたけど、パパにからだにわるいよといわれて、おかしをあまりたべないようにきをつけました。

・バスケをならったり、いとことなわとびやかけっこであそんだりしました。

・おうちでしっかりねて、のこさないでたべて、おてつだいもして、うんどうもちゃんとしているから、元気に生活することができました。

・ラジオたいそうをしたら、こころがすっきりしました。

・９時までにねるのが、まる３こだったからくやしかったです。おてつだいは、まい日やったので、これからもやりたいです。パパとママをてつだいたいです。

・夏休みに、おてつだいやおきる時間などちょうせんして、〇がついてよかった。いろいろなチャレンジをしてたのしかった。

【３・４年生】

・朝は、６時におきたけど、ねるとき、９時、１０時にねていたから、これからは、９時とか９時半にねたいです。

・全部〇だったので、つぎのチャレンジシートも全部〇にしたいです。

・〇がいっぱいあっていいと思いました。次のときは、ぜんぶ〇にしたいです。

・３０分の運動時間をもっと長くしてやってみたいと思いました。

・手伝いや運動をそんなにできなかったので、自分から進んでやるようにしたい。

・今回は、〇が多かったのでよかったです。次は、おてつだいの種類をふやしたいです。

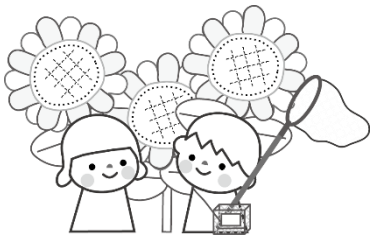
・暑い日が多かったけど、ジュースではなくてお茶を飲むように気をつけました。

・〇が多くてよかったです。△をなくしたいです。運動をたくさんできてよかったです。

【５・６年生】

・運動はできたけれど、早ね早起きができない日が多かった。夏休みは、早ね早起きしなくていいと思っていたけど、具合がわるくなるから、これからは気をつけようと思う。

・チャレンジをしっかりやることができたし、運動は、公園で鬼ごっこなどをして、楽しくやることができました。これからも続けたいです。



・早寝早起きができなかったので、次からは、規則正しく生活していきたいと思います。

・運動する時間が短かったので増やしたいです。

・チャレンジシートがなくても続けたいです。

・お手伝いをわすれずに毎日できたのでよかったです。早ね早起きは、これからも続けたいです。運動を、毎日６０分できるようにしたいです。

・ラジオ体操に毎日行ったり、夜９時にねたりできたので、学校がある日と同じ生活リズムで過ごせました。友達と遊んで、楽しく運動しています。７日間だけでなく、夏休みが終わっても続けたいです。

・土曜日だけ１０時にねられなかったので、これからは、毎日１０時にねるようにがんばりたいです。おやつは、食べ過ぎなかったので、これからも続けていきたいです。運動は、毎日１時間はできたので、よかったです。これからも、がんばっていきたいです。

── おうちの方から ──────────────────────────────

・お父さんとラジオ体操に行くのをがんばりましたね。

・自分で目標を決めて、それができるようによく頑張りました。

・夏休みも、決まった時間に寝て、ご飯もしっかり食べて、規則正しく生活できました。これからも、元気に生活できるように家族みんなで頑張りましょう。

・お手伝いをよくしてくれたので助かりました。ありがとう。

・外での運動は暑くてできず、室内では、できるものが限られるので難しかったけどがんばったね。

・食べられる野菜が増えました。

・夏休み中でしたが、毎日ラジオ体操に参加し、その後、部活へも休まず言っていたので、規則正しい生活を送れたと思います。