

平成29年度 げんきいっぱいカード

が 月 日 ~ が 月 日

市
町

えん しょ なまえ
園・所の名前

くみ
組

なまえ
名前

げっかん
1ヶ月間チャレンジ!!
できた日にシールをはろう。

<保護者の皆様へ>

4つの項目の日数や賞の
なまえをご記入ください。

はやおき	あさごはん
日	日
はやね	あいさつ
日	日

しょう
賞のなまえ

しょう
賞

げっかん
1ヶ月間がんばりましょう

- にちいじょう
・25日以上...**かがやき賞**
- はつかいじょう
・20日以上...**げんき賞**
- にちいじょう
・15日以上...**がんばり賞**

ねるじかんと
おきるじかんと
おうちのひとと
いっしょにきめよう。

じ ぶん
時 分までに
おきたよ! (はやおき)

1	2	3				
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

あさごはんたべたよ!

1	2	3				
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

じ ぶん
時 分までに
ねたよ! (はやね)

1	2	3				
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

あいさつできたよ!

1	2	3				
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

おうちのひとから、おこさんへ

このカードについてのご意見・ご感想

保護者の皆様へ

子供のすこやかな成長には、規則正しい生活習慣が大切です。家族のふれあいを大切に、「げんきいっぱいカード」で子供の生活リズムを整えましょう。

朝ごはんをひらめき!

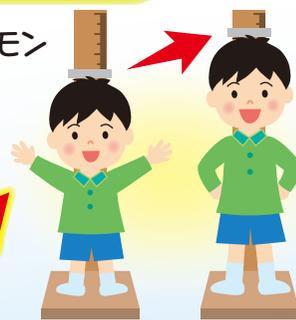
バランスのよい朝食を食べると、脳が活性化します。



早寝・早起きでげんき!

夜寝ている間に成長ホルモンがたくさん分泌されます。早起きをして太陽の光を浴びると、セロトニンがたくさん分泌されます。

ぐんぐん成長!



セロトニンとは…食欲や自律神経を活発にして心身の健康を支える脳内物質

あいさつでながよし!

あいさつは良い人間関係を築くためのかけはしとなります。



幼稚園・保育所(園)等の担当者様へ

- ★達成人数を集計表に記入し、右記の事務局へFAXまたは郵送でご連絡ください。(締切:平成29年10月6日)11月下旬頃に達成賞をお送りします。
 - ★達成人数集計表やこのカードは、ホームページからダウンロードできます。
- ※カードは送っていただかなくて結構です。

このカードの使い方

- 取り組む期間を決めて、1ヶ月間がんばりましょう。(7月~9月)
- 1ヶ月のうちに、**はやね**ができた日、**はやおき**ができた日、**あさごはん**を食べた日、**あいさつ**ができた日にシールをはりましょう。
- できた日数によって、達成賞がおくれます。

4つとも	● 25日以上… かがやき賞
	● 20日以上… げんき賞
	● 15日以上… がんばり賞
- おもての表にできた日数と賞のなまえを書いて、幼稚園、保育所等にこのカードを出してください。(平成29年10月3日までに)
- このカードの対象者は3、4、5歳児です。

問い合わせ先

心の教育推進協議会事務局

〒920-8575 金沢市鞍月1丁目1番地
石川県教育委員会事務局生涯学習課内
TEL 076-225-1839
FAX 076-225-1838

● ホームページ
<http://www.pref.ishikawa.jp/kyoiku/syougai/kyogikai/improvement.html#page-improvement03>

