

保護者の皆様へ

子どもの健やかな成長には、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し、「げんきいっぱいカード」で子どもの生活リズムを整えましょう。

自分で決めて チャレンジ!



お子様の様子に応じて、**各家庭で身につけてほしい生活習慣づくりにつながる取組**を決めてチャレンジしましょう。取組を決めるときには、ぜひお子様と相談しながら**毎日できる取組**にしましょう。

例えば・・・

- ・テレビを見終わったら消す
- ・脱いだくつをそろえる
- ・自分からあいさつをする
- ・苦手な野菜を食べる
- ・手洗い・うがいをする
- ・毎朝トイレに座る
- ・ペットのお世話をする

早寝・早起き・ 朝ごはんでげんき!



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。

また、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態になっています。そのため、朝食で様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。

セロトニンとは
食欲や自律神経系を
活発にして心身の健康を支える脳内物質。

早寝・早起き・朝ごはんについては
ぜひこちらをご覧ください。

令和6年度
「肝心かなめの1年生」



このカードの使い方

- 8月の1ヶ月間がんばりましょう。
- 1ヶ月のうちに、**早寝**ができた日、**早起き**ができた日、**朝ごはん**を食べた日、**自分で決めたチャレンジ**(早寝、早起き、朝ごはん以外)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、次の賞が贈られます。

4つのうち
2つ以上が

- 👑 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**
- 👑 15日未満 ... **チャレンジ賞**

- カードの表に日数と賞の名前を書いて、幼稚園、保育所等にこのカードを出してください。
(令和7年9月5日(金)までに)
- このカードの対象者は3、4、5歳児です。

幼稚園・保育所(園)等の担当者様へ

達成人数を集計し、下記ホームページ上の「達成人数報告フォーム」へ必要事項をご入力ください。

締切 **令和7年9月24日(水)**

かがやき賞・げんき賞・がんばり賞については、
園を通じて達成賞を贈呈します。



チャレンジ賞については、このカード
自体が賞状にもなっておりますので、
各園やご家庭でご活用ください。



お知らせ



未来へつむぐ家族の手紙

家族に対する思いを、100文字以内の短い手紙で書いてみませんか。詳細については、心の教育推進協議会のホームページでご確認ください。

募集期間 令和7年
6/2(月)～9/8(月)まで

グッドマナーキャンペーン

心の教育推進協議会では、社会全体で青少年の規範意識の向上を図るため、9月の1ヶ月間を通して「グッドマナーキャンペーン」を実施します。グッドマナーとは何か青少年一人ひとりが考え、行動につなげられるように、大人が模範となり、青少年に公共マナーの大切さや交通ルールの遵守等と呼びかけます。ぜひお子様と一緒に挨拶や交通ルールの大切さについて考える機会としてください。

問い合わせ先 心の教育推進協議会

〒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 **076-225-1837**

FAX **076-225-1838**

HP <http://www.pref.ishikawa.jp/kyoiku/syougai/kyogikai/improvement.html#page-improvement03>

