

保護者のみなさんへ

ー「健康づくりノート(とやまゲンキッズ作戦)」の実施についてー

富山県教育委員会

日ごろから、学校教育にご理解とご協力を賜り厚くお礼申しあげます。お忙しいとは存じますが、ご一読いただき、ご協力をお願いします。

子供たちが、健康でいきいきとした生活を送ることは、保護者のみなさんや学校関係者だけでなく県民みんなの願いです。そのためには、幼少時からの健康教育が大切です。

「元気にあいさつをする」「好き嫌いせず三度の食事をしっかり食べる」「ゲームやビデオ等の時間を決める」「家の手伝いをする」など、ルールを決めて、それを継続することが規則正しい生活習慣を形成し、子供の健全な心や体の成長をはぐくむとともに、社会性を育てることにもつながります。

そこで「健康づくりノート（とやまゲンキッズ作戦）」による生活の見直しを実施し、子供たちによりよい生活習慣が身に付くようにしたいと思います。子供たちが家庭と学校の支援を受けながら、主体的に健康な心と体づくりをしてほしいと願っています。

「親子がふれあう」「自分を見つめる」「自ら取り組む」健康づくり

この「健康づくりノート」は、生活習慣、食生活、運動と休養、からだ及びこころの5つの分野から構成されています。

お子さん自身が自分を見つめ、生活上の問題点を発見し、めあてを立てて健康づくりに取り組むものです。また、保護者が、家庭でお子さんと一緒にチェックすることにより、お子さんのことで気付かなかった面や学校生活の様子を知る機会となります。

★実施にあたって

- 1 「健康づくりノート」の質問内容については、お子さんと話し合って該当する記号に一つだけ○を付けてください。
- 2 これは、点数を付けて人と比較するものではありません。お子さんが健康的な生活習慣を形成していくための資料となることを願っています。
- 3 回答した後、ア、イ、ウについた数の分だけ、質問の次にある表のブロックに色を塗ります。（5・6年生はレーダーチャートにマークをつけます。）
- 4 結果については、お子さんと話し合って、気付いたことなどを「おうちの方から」の欄に記入してください。（1・2年用、3・4年用）