

令和5年1月13日

保護者各位

岩沼市教育委員会
岩沼市立玉浦中学校

「いわぬま健幸運動（第2回）」について（お願い）

立冬の候、保護者の皆様にはますます御健勝のこととお喜び申し上げます。

日頃から市内小中学校の教育にご理解と御支援を賜り心から厚く御礼申し上げます。

また、新型コロナウイルス感染症拡大防止について、御理解と御協力を賜っておりますこと、重ねて感謝申し上げます。

さて、岩沼市では、一人一人が「健やか」で「幸せ」に暮らすことが実感できるまちづくりを推進すべく「健幸」先進都市を目標に掲げています。健康を保持増進するためには、食事、運動、睡眠の調和のとれた正しい生活と、バランスのとれた食生活と適度な運動を取り入れた日常生活を習慣化することが重要と考えます。

そこで、市内児童生徒の基本的な生活習慣、特に「早寝早起き朝ごはん」と「テレビやゲームの時間を考えた生活時間の工夫」の2点を中心に、「いわぬま健幸運動」を実施いたします。

つきましては、「いわぬま健幸運動」の記入用紙を配布いたしますので御協力をお願いします。

あらためて「食」や「生活習慣」に関することについてお子さんと話し合い、御家庭の状況に応じて期間内の目標を設定し、それに向けて努力することでお子様の健康な生活を考える機会にしていただければ幸いです。

なお、下記の記入の仕方の要領もお読み頂き、御協力よろしく願いいたします。

記

- 1 期間は1月16日～2月3日までの任意の1週間です。
玉浦中学校は1月16日（月）～1月22日（日）に実施します。
- 2 開始する前に運動中の目標を決めてください。目標を決めるときは、必ずお子さんと話し合いをしてから決めてください。
- 3 玉浦中学校では、全校生徒が、前日の結果を学校でタブレットでも毎日入力しますので、期間中は記録したカードを学校に持たせてください。

<https://forms.gle/aYRMxUKB8M3nxBTK6>



いわぬまけんこう運動：【早寝・早起き・朝ごはん】（生活時間を工夫する運動）

（児童・生徒記入用）

運動の期間

月 日 ~ 月 日

運動中の目標

年 組
氏名

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	この一週間を振り返って次の該当するものを選び右の欄にその番号を記入してください
朝何時に起き ましたか (○時○分)	/	/	/	/	/	/	/	1 5時前 2 5時30分 3 6時ごろ 4 6時30分ごろ 5 7時ごろ 6 7時30分 7 8時ごろ 8 8時30分すぎ
朝ごはんを食 べましたか (○×で)								1 ほぼ毎日食べた 2 4~5日食べた 3 2~3日食べた 4 ほとんど食べなかった
朝食を誰とと りましたか (家族等)								1 家族そろって 2 自分と家族の誰か 3 ひとりで 4 その他
運動をしまし たか (○×で)								1 毎日した 2 4~5日した 3 2~3日した 4 ほとんどしなかった
テレビやネットを何 時間しました か(時間)								1 0時間 2 1時間以内 3 1~2時間 4 2~3時間 5 3~4時間 6 4~5時間 7 5~6時間 8 6時間以上
テレビやネットの時 間を決めてし ましたか(○×)								1 決めてした 2 特に決めなかった
番組やネットサイトを 選ぶなど見方 を工夫しまし たか(○×)								1 工夫した 2 特に工夫しなかった
おやつを何回 食べましたか (回数)								1 食べていない 2 1日1回 3 1日2回 4 1日3回以上 ----- 1 時間を決めて食べた 2 時間を決めないで食べた
夜何時に寝ま したか (○時○分)								1 8時前 2 8時30分 3 9時ごろ 4 9時30分ごろ 5 10時ごろ 6 10時30分 7 11時ごろ 8 11時30分すぎ
この期間、食生活や生活習慣を考えた生活をしましたか								1 よくできた 2 できた 3 あまりできなかった 4 できなかった