

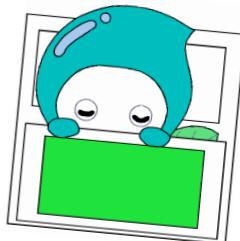
だいさくせん やってみよう! いざみん大作戦

いざみん大作戦とは、泉小学校・泉中学校・泉第八小学校・下岳保育園のみんなで食事・運動・睡眠などの生活習慣を整え、元気に過ごそうという取り組みです。これから毎月のいざみん大作戦にチャレンジして、さらに健康な心と体を作ってほしいと思います。

いざみん大作戦では、バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠で、日々の生活リズムを整え、よりよい生活習慣の定着、生活習慣病の予防を目指します。チェックポイントは①～③の3つです。

① 朝ごはんで体にエネルギーを!

★朝ごはんを食べることで頭や体のエネルギーになります。朝ごはんで元気に活動するスイッチをオンにしましょう。



② 運動で生活リズムを整えよう!

★朝のランニングをみんなで頑張りましょう! お家でもちょっとした運動やお手伝いなど体を動かしましょう。

③ 早ね早起きで、体調を整えよう!

★小学校1～3年生は9時まで、小学校4～6年生は10時まで、中学生は11時までにねることを目標にチャレンジしましょう。



いざみん大作戦の1週間、ぜひ家族みなさんで取り組んでください。
1年後、2年後、…生涯にわたって、心と体によい効果が現れるでしょう。



☆保護者が子どもを守る! 5つのハ代ルール☆

八代市PTA連絡協議会

- 1 学校へは携帯電話・スマホを原則持たせない。
- 2 勉強中や午後9時以降、携帯電話・スマホ・タブレット・携帯型ゲーム機・インターネット通信機等を保護者が預かる。
- 3 フィルタリングを保護者が責任をもってかける。解除はしない。
- 4 通信内容を保護者がいつでも確認できるようにし、定期的に確認する。
- 5 子どもと使用方法についてしっかり話し合い、我が家のルールを作る。