

# だいさくせん やってみよう!いずみん大作戦

いずみん大作戦とは、<sup>だいさくせん</sup>泉 小学校・<sup>いずみしょうがっこう</sup>泉 中学校・<sup>いずみちゅうがっこう</sup>泉 第八小学校・<sup>いずみだいはちしょうがっこう</sup>下岳保育園のみんなで<sup>しょくじ</sup>食事・<sup>うんどう</sup>運動・<sup>すいみん</sup>睡眠などの生活習慣を整え、<sup>げんき</sup>元気に<sup>す</sup>過ごそうという<sup>とく</sup>取り組みです。これから<sup>まいつき</sup>毎月のいずみん大作戦にチャレンジして、さらに<sup>けんこう</sup>健康な<sup>こころ</sup>心と<sup>からだ</sup>体を作<sup>つく</sup>ってほしいと思います。

いずみん大作戦では、<sup>だいさくせん</sup>バランスの<sup>と</sup>取れた<sup>しょくじ</sup>食事、<sup>てきど</sup>適度な<sup>うんどう</sup>運動、<sup>じゅうぶん</sup>十分な<sup>すいみん</sup>睡眠で、<sup>ひび</sup>日々の<sup>せいかつ</sup>生活リズムを整え、<sup>ととの</sup>よりよい生活習慣の<sup>せいちやく</sup>定着、<sup>せいかつしゅうかんびょう</sup>生活習慣病の<sup>よぼう</sup>予防を<sup>めざ</sup>目指します。チェックポイントは①～③の3つです。

## ① <sup>あさ</sup>朝ごはん<sup>からだ</sup>で体<sup>に</sup>エネルギー<sup>を!</sup>を!

★<sup>あさ</sup>朝ごはんを<sup>た</sup>食べることで<sup>あたま</sup>頭や<sup>からだ</sup>体のエネルギーになります。<sup>あさ</sup>朝ごはん<sup>げんき</sup>で元気に<sup>かつどう</sup>活動するスイッチをオンにしましょう。

## ② <sup>うんどう</sup>運動<sup>せいかつ</sup>で生活リズム<sup>ととの</sup>を整えよう!

★<sup>あさ</sup>朝の<sup>うんどう</sup>ランニングをみんなで<sup>がんば</sup>頑張りましょう! <sup>うち</sup>お家でもちょっとした<sup>うんどう</sup>運動や<sup>てつだ</sup>お手伝いなど<sup>からだ</sup>体を<sup>うご</sup>動かしましょう。



## ③ <sup>はや</sup>早ね<sup>はや</sup>早起<sup>お</sup>きで、<sup>たいちよう</sup>体調<sup>ととの</sup>を整えよう!

★<sup>しょうがっこう</sup>小学校1～3年生は<sup>ねんせい</sup>9時まで、<sup>しょうがっこう</sup>小学校4～6年生は<sup>ねんせい</sup>10時まで、<sup>じ</sup>中学生は<sup>ちゅうがくせい</sup>11時までに<sup>もくひょう</sup>ねることを目標にチャレンジしましょう。



<sup>だいさくせん</sup>いずみん大作戦の<sup>しゅうかん</sup>1週間、<sup>かぞく</sup>ぜひ家族みなさんで<sup>とく</sup>取り組んでください。  
<sup>ねんご</sup>1年後、<sup>ねんご</sup>2年後、<sup>しょうがい</sup>…生涯にわたって、<sup>こころ</sup>心と<sup>からだ</sup>体により<sup>こうか</sup>効果が<sup>あらわ</sup>現れるでしょう。



## ☆保護者が子どもを守る!5つの八代ルール☆

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。