



R7.4.11

とよはししりつげじょうしうがつこう  
豊橋市立下条小学校 保健室  
ほけんだより No.3

新学期が始まりました。久しぶりにみなさんの笑顔を見て、パワーをもらいました。  
新学期は疲れがたまりやすいです。規則正しい生活を送り、よいスタートをきれるようにしましょう！

## 14日～18日は元気アップ週間です

昨年度から形式を大きく変えました。やり方をよく見て、取り組んでください。1年間で 5回元気アップ週間があります。高得点を目指してがんばりましょう！

### やり方

①がんばりたいことを書きます。



②起きる時刻、寝る時刻を決めます。



③メディアチャレンジのレベルを決めます。

④5日間毎日自分の生活をチェックし、できたら「○」、できなかったら「×」を書きます。

⑤最後の日に、合計点数、振り返りを書き、お家の人にコメントをもらいます。

⑥担任の先生に提出します。



4月 下条っ子 元気アップカード 1.2年 1年(名前) なごみん

いちばんがんばりたいことに○をつけよう！ はやおき・あさごはん・はみがき・メディアチャレンジ・はやね

どんなことをがんばりたいかくわしくかこう！ 9じまでにねられるようにがんばる。

☆じぶんのせいかつをチェックしよう！

	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	ごうけいてん
①はやおき ( 6じ30ふん)までにおきた	○	○	×	○	○	4 /5てん
②あさごはん	き・あか・みどり	き・あか・みどり	き・あか・みどり	き・あか・みどり	き・あか・みどり	12 /15てん
③はみがき ていねいにみがいた	あさ・ひる・ふ	あさ・ひる・ふ	あさ・ひる・ふ	あさ・ひる・ふ	あさ・ひる・ふ	11 /15てん
④メディアチャレンジ レベル( 4 )	○	○	×	○	○	4 /5てん
⑤はやね ( 9じ00ふん)までにねた	○	○	○	×	×	3 /5てん
⑥あんぜん けがをしないようあんぜんにこうど うした	○	×	○	×	○	3 /5てん

1年生は書かなく  
てもよいです。

朝ごはんで食べた色  
に○をつけます。

歯をみがいたところ  
に○をつけます。

○だった数を書き  
ます。

ぶりかえり ねるじゅんびをだらだら  
して、ねるじゅんびがそくなってしま  
いました。つぎは、はやめにねるじゅんびと  
します。

おうちのひとのコメント

ねんせい  
1年生は書かなく  
てもよいです。

つからコメント

ごうけいてんすう  
37  
てん

保護者の方へ

お子さまが目標を達成できるよう、声掛け等ご協力お願いします。一言でも構いません、励ましの言葉をお願いします。