



R7.4.11
とよはしりつげじょうしょうがっこう 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ることができて、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 たごみん)



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わくわく！ 9日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！

できた・・・○(1てん) できなかった・・・×(0てん)	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	○ 6じ30ふん	○ 6じ00ふん	× 6じ45ふん	○ 6じ30ふん	○ 6じ30ふん	4 /5てん
②あさごはん	○ あさ・あか・みどり	○ あさ・あか・みどり	○ あさ・あか・みどり	○ あさ・あか・みどり	○ あさ・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・よる	○ あさ・ひる・よる	○ あさ・ひる・よる	○ あさ・ひる・よる	○ あさ・ひる・よる	11 /15てん
④メディアチャレンジ レベル(4)	○ 1じかん00ふん	○ 1じかん00ふん	× 1じかん30ふん	○ 1じかん00ふん	○ 0じかん45ふん	4 /5てん
⑤はやね (9じ00ふん)までにねた	○ 9じ00ふん	○ 9じ00ふん	○ 8じ50ふん	× 9じ10ふん	× 9じ30ふん	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

ふりかえり ねるじゃんびをだらだら
して、ねるじゃんびがあそくなってしまう
したつぎは、はやめにねるじゃんびを
します。

おうちのひとのコメント

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

1年生は書かなく
てもよいです。

朝ごはんを食べた色
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。

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。