

# すこやか

R8.4.10  
 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。みなさんの笑顔いっぱいのあいさつに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！

## 13日～17日は元気アップ週間です

今年度最初の元気アップ週間です。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。高得点をめざしてがんばりましょう！

### 【やり方】

- ① がんばりたいことをかきます。
- ② もくひょうをさんこうにして、おきるじこく・ねるじこくをきめます。
- ③ メディアチャレンジのレベルをきめます。
- ④ まいにちじぶんのせいかつをチェックし、できたら「○」、できなかつたら「×」をかきます。
- ⑤ さいごのひに、ごうけいてんすう、ふりかえりをかき、おうちのひとにコメントをもらいます。
- ⑥ たんにんのせんせいにていしゅつします。



4月 下条っ子 元気アップカード | 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！

できた・・・○(1てん) できなかった・・・×(0てん)	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	ごうけいてん
①はやおき (6じ30ぶん)までに起きた	○	○	×	○	○	4 / 5てん
②あさごはん	○	○	○	○	○	12 / 15てん
③はみがき ていねいにみがいた	○	○	○	○	○	13 / 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ぶん)までにねた	○	○	○	×	×	3 / 5てん
⑥せいせい よいしせいでせいかつした	○	×	×	○	○	3 / 5てん

1年生は書かなくてもよいです。

あか…パン・ごはんなど  
き…さかな、にく、おまめ、  
ヨーグルトなど  
みどり…やさい・くだもの  
など

は  
歯をみがいたところに○  
をつけます。

ふりかえり ねるじゅんびをだらだらして、ねるじかんがおそくなってしまいました。はやくできるようにしたい。

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  
**39**  
てん

○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。