

ほけんだより



令和8年1月7日
前芝小 保健室
No.11

なが たの ふうやす がっこう はじ かぞく ともだち おも で
長く楽しかった冬休みがおわり、学校が始まりました。家族や友達との思い出はた
くさんできましたか。なが やす せいかつしゅうかん みだ ひと きそくただ せいかつ こころ
長い休みで生活習慣が乱れてしまった人は、規則正しい生活を心
がけていきましょう。まだまだかんせんしょう りゅうこう じ き よぼう つと
感染症が流行する時期なので、しっかり予防に努めま
しょう。



生活チェック週間が始まります。

1月13日(火)～16日(金)は、生活チェック週間です。生活チェックを上手に利用し
て、きそくただ せいかつ おく さいご ひ しゅうかん せいかつ はんせい か せいかつ
規則正しい生活を送りましょう。最後の日には一週間の生活の反省を書いて、生活のふり
かえりをしましょう。☆1月19日(月)に提出してください。

①生活の目標を書きます。裏面を見て、
メディアコースも決めましょう。

②目標を書いたらおうちの人に
チェックしてもらいましょう。

生活チェックカード() 年 月 日		おうちの人からおかんコメント			
目標	ぼく・わたしは「 」番をがんばります。				
こうもく	てんすう	8日(月)	ごうけい		
①なんじにおきましたか	2…6じはんまで 1…6じはんから7じ 0…7じよりおそい				てん
②あさごはんをたべましたか	2…赤黄緑 バランスよくたべた 1…たべた 0…たべていない				てん
③はをみがきましたか	2…朝・夜2かいみがいた 1…1かい 0…0かい				てん
④なんじにねましたか	2…9じまで 1…9じから9じはん				



はついくそくてい し 発育測定のお知らせ

ひ がつ にち もく
日にち：1月8日(木)

ばしょ ほけんしつ
場所：保健室

ふくそう たいそうふく
服装：体操服



がっき はついく の たの
2学期の発育測定からどれだけ伸びているか楽しみ
ですね。そくていご そくてい きろく はいふ
測定後に「測定の記録」を配付します。