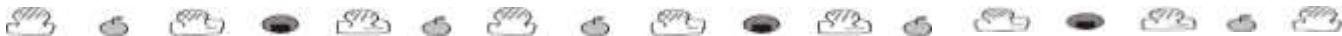


# ほけんだより



令和8年1月7日  
前芝小 保健室  
No.11

なが たの ふゆやす 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。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。



せいかつ

しゅうかん

## 生活チェック週間がはじまります。

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、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、生活の心りかえりをしましょう。☆1月19日(月)に提出してください。

生活チェックカード(年齢別)

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)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
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							
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							
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							
④なんじにねましたか	2…9じまで 1…9じから9じはん							

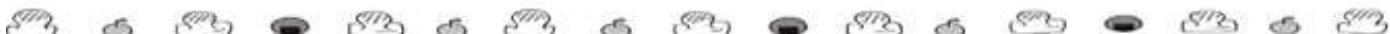
①生活の目標を書きます。裏面を見て、メディアコースも決めましょう。

②目標を書いたらおうちの人にはチェックしてもらいましょう。

③点数「0、1、2」のかどれかを書きます。

④4日間の点数の合計を書きます。

おうちの人からお返しコメント



## はついくそくていし 発育測定のお知らせ

日にち：1月8日(木)

場所：保健室

服装：体操服



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。測定後に「測定の記録」を配付します。