

# すこやか



令和8年1月8日(木)  
 大山田小学校 ほけんしつ

新しい年が始まりました。みなさんは、どんな冬休みをすごしましたか？  
 保健室に来たときや、ろうかなどで会ったときに、たくさんお話をきかせてくださいね♪  
 3学期も健康で楽しくすごすために、早ね・早起き・朝ごはん・朝うんちで生活リズムを  
 冬休みモードから学校モードにきりかえましょう！  
 みなさんが元気で充実した年になりますように保健室からいつも応援しています★



## ❀ 発育測定(身長・体重測定) ❀

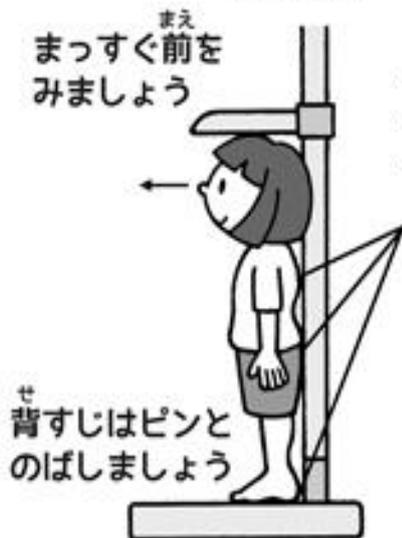
1月9日(金)	1限目	2年生
	2限目	1年生
	3限目	3年生
1月13日(火)	1限目	4年生
	2限目	5年生
	3限目	6年生

❀かみをくる人は横でふたつにしましょう！  
 (後ろや上でくると正しくはられません)

❀みなさんのからだは、1日1日成長しています。自分の体を知って覚えておくことは、健康な生活をおくるうえで、とても大切なことです♪



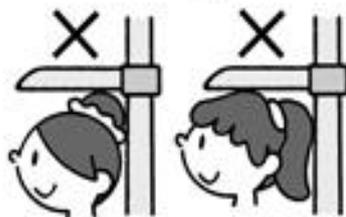
## 身長・体重をはかるときは



- ・せなか
  - ・おしり
  - ・かかと
- がくっつくように



はかりおわるまで  
 しずかに  
 じっとましよう



たいじゅうけい  
 体重計には  
 そっとのりましよう



けん こうしゅう かん  
健康習慣で  
ことし ねん  
今年もよい1年になりますように



㊦ さ、昼、夕  
残さず食べよう  
おいしいごはん★

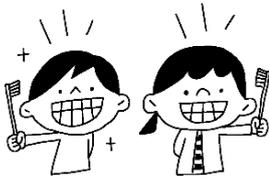


㊧ がよぼう  
準備運動ねんいりに★

㊨ るまった  
背中まっすぐに★



㊩ よくじの後、  
忘れずはみがき★



㊪ あらいうがい消毒で  
ウイルスばいばい★



㊫ ふろにつかって  
リラックス★

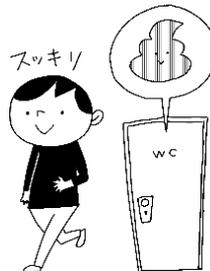


㊬ めざめをよくする  
早ね早起き★

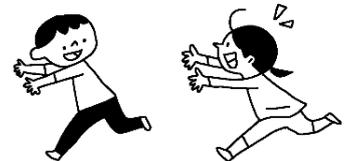


㊭ きるかな  
けがの後の応急手当★

㊮ う校前の  
うんち習慣★



㊯ んどうで  
体も心も強くなる★



できたことの番号に、決められた色をぬりましょう



生活チエック	1	はやお 早起きができましたか?	むらさき
	2	あさ 朝ごはんを食べましたか?	きいろ
	3	そとあそ かる うんどう 外遊びや軽い運動を しましたか?	あか
4	た の だらだと食べたり飲んだり しませんでしたか?	あお	
5	まも つか スマホやゲームは時間・ルールを 守って使えましたか?	みどり	
6	よ 夜ふかせず、 き 決まった時間に寝ましたか?	ちやいろ	

おうちの方へ

冬休み中のお子さんの様子で気になることがありましたら、学校までお知らせください。

★スクールカウンセラー 宮川 裕基 先生 来校予定日

1月19日(月)9時15分~12時15分 / 1月23日(金)9時15分~17時

❀ 予約を取りたい方は、担任か養護まで声をかけてくださいね ❀