

令和8年1月7日
伊豆市立修善寺小学校
ほけんしつ [No.16]



冬休みは、家族でゆっくり過ごすことができましたか。また、冬休み中のお話を聞かせてください。

年が明け、新しい1年がスタートしました。新年は、「がんばるぞ」と気持ちが前向きになりますね。塞さに負けず、体と心の調子を整えて、元気に1年をスタートさせましょう。

せいちょうちゅう がっことはついくそくてい すぐすぐ成長中！（3学期発育測定）

身長・体重を
測定しました。



お知らせ

- ・健康手帳は、身長、体重を確認し、2つの欄に押印して提出してください。
(体力テストの結果も添付してあります。ご確認ください。)
 - ・健康手帳は卒業時にまとめて返却させていただくため、全学年回収しま

〈提出区切〉 1月16日(金)

お正月気分は
抜け出せましたか？



冬休み明け生活チェックカードについて

心ゆやす
あ
せいかつ
すこ
がっこう
もど
冬休み明けの生活を少しずつ学校モードに戻していきましょう。
はいふ
じぶん
クラスルームに配付されている自分のスプレッドシートに12日（月）まで
にゅうりょく
入力してください。

ふりかえり（がんばったこと・来週からどんな生活をしていきたいか目ひょうを立ててみましょう。）

	1/7(水)	1/8(木)	1/9(金)	1/10(土)	1/11(日)	1/12(月)
すいみんじかん	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
ねたじかん	▼	▼	▼	▼	▼	▼
おきたじかん	▼	▼	▼	▼	▼	▼
あさごはん	▼	▼	▼	▼	▼	▼
こころのきぶん	▼	▼	▼	▼	▼	▼

① 1月7日～12日の間の、ねた時間、おきた時間、あさごはん、心の気分をプルダウンで選んで、
入力する。

じぶん せいかつ ふ かえ き にゅうりょく
②自分の生活を振り返り、気づいたことを入力す
る。おうちの人からも一言はげましコメントの
にゅうりょく ねが
入力をお願いします。

For more information, contact the Office of the Vice President for Research and Economic Development at 319-273-2500 or research@uiowa.edu.

おうちの人から一言（はげましコメント）

1. **What is the primary purpose of the study?**

学校保健委員会「眠って元気整えよう生活リズム」

12月19日（金）に睡眠健康指導士の渡部郁子様を講師に招き、睡眠をテーマに学校保健委員会を開催しました。5・6年生の保護者の方々、健康家族会議に御協力いただき、ありがとうございました。成長期の子供にとって、9～12時間の睡眠が必要と言われています。ご家庭でも、睡眠時間を確保できるよう声かけをお願いいたします。

よりよい睡眠のために
〇〇家のめあて

ねる1時間前に、スマホ
みを見ないようにする。

8時45分にはベッドに
はい入っているようにして、9
じね時に寝る。

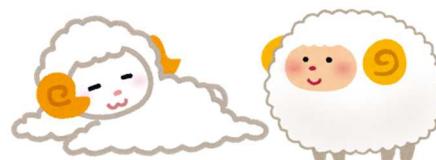
5・6年生の感想より

私が今回、話を聞いて一番納得したことは、良い睡眠を取ると、勉強や運動の技術が上がるということです。寝ると学んだことを次に生かせることができました。

健康家族会議に参加してくれた
保護者の方より

平日は習い事等で、時間が遅くなって、睡眠時間が少ない気がします。今回睡眠の大切さについて教えてもらったので、十分に睡眠時間を取りるようにしていきたいです。

睡眠の大切さを理解し、早寝・
はやね・
早起きを心がけてくれればと思います。



休日の起きる時間について、話を聞いてきました。休日も平日と同じ時間に起きないと、学校に行く日にも影響があることが分かりました。頑張って休日も平日と同じ時間に起きるようにします。

