

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〕

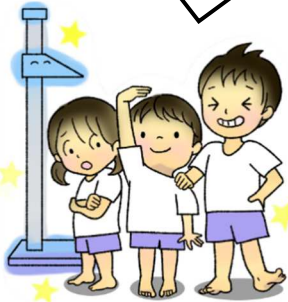


冬休みは、家族でゆっくり過ごすことができましたか。また、冬休み中のお話を聞かせてください。

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。寒さに負けず、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。

すくすく成長中！(3学期発育測定)

身長・体重を
測定しました。



保健室からの 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、全学年回収します。

<提出〆切> 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

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。

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。)

おうちの人から一言(はげましコメント)

	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。

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入力をお願いします。

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

健康家族会議に参加してくれた

保護者の方より

ねる1時間前に、スマホ
を見ないようにする。

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
睡眠時間を取れるようにしてい
きたいです。

8時45分にはベッドに
入っているようにして、9
時に寝る。

睡眠の大切さを理解し、早寝・
早起きを心がけてくれればと思
います。

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分かりま
した。

休日の起きる時間について、話を
聞いてドキッとしました。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。