



れいわ ねん がつなか
令和8年1月7日

ひがしのしょうがっこう
東野小学校

ほけんしつ
保健室

あっという間に冬休みが終わってしまいましたね。今日から3学期がはじまります。冬休みの間にしっかり心と体を休めることはできましたか？休み明けは心身ともにつかれやすいので、しばらくは早めに布団に入って休めるようにいきましょう。



せいかつ 生活リズムをヒリ戻そラ

みんなはどんな冬休みをすごしていましたか？おみそかやお正月などで生活リズムがくずれていませんか？学校がはじまり、ふだん通りの生活がやってきます。体調をくずさないためにも早めに生活リズムをとりもどしましょう。

～生活リズムをとりもどすために～



お起きたら太陽の光
をあびよう
心と体のリズムを整える！



はやお
早起きしよう
よゆうをもって1日を
はじめよう！



あさ
朝ごはんをしっかり
食べよう
午前中のエネルギーになるよ！

1月の予定

19日

身体測定

持ち物: 体そう服

14日～20日

生活がんばり週間

からだ
体も
こころ
心も
げんき
元気な1年にしよう

最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ こころはどんな気持ちですか？
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

とてもつらい

ちょっとしんどい

ふつう

まあまあ元気

とても元気

からだ

1

2

3

4

5

かなしい

モヤモヤ

ふつう

たのしい

とてもしあわせ

こころ

1

2

3

4

5

おうちの方へ



春の健康診断において受診の必要があった児童で、未受診の児童が数名います。冬休み中に受診された方は、受診報告書の提出をよろしくお願ひいたします。無くされた場合は再発行いたしますのでお声がけください。また、お子様の健康診断の結果、未受診項目の有無を確認されたい場合もお気軽にお声がけください。

