

ほけんだより 3月



令和8年3月12日
No. 13 保健室

今年度もあと少しとなりました。6年生は中学生へ、1~5年生はそれぞれ次の学年へのステップになるように、1年間を振り返り、新学期に向けて準備をしましょう。

新学期に向けて 1年間を振り返ろう!

健康生活成績表

ごうけい 合計 点

選んだ点を○の中に書きましょう!

合計で25点以上あれば、あなたは健康的です。

さあ、何点とれるかな?

1点 何でもよく食べましたか?

- 1点 好ききらいがたくさんある
- 2点 少しきらいなものがある
- 3点 何でもよく食べた



1点 毎日のメテアの時間は?

- 1点 3時間くらいだらだら続けた
- 2点 ときどき2時間をこえた
- 3点 2時間までにできた



1点 朝の自覚めはスッキリ?

- 1点 起きるのがつらい、起こされた
- 2点 ときどき起きるのがつらかった
- 3点 いつも自分の力で起きた



1点 毎日の歯みがきは?

- 1点 いつもできなかった
- 2点 ときどき忘れた
- 3点 朝、昼、晩、必ずみがけた



1点 夜はしっかり眠れましたか?

- 1点 いつも9時間より少ない
- 2点 ときどき9時間より少ない
- 3点 いつも9~10時間は寝ている



1点 人とのかわいひは?

- 1点 つらいことが多かった
- 2点 ときどき悩むことがあった
- 3点 いつも気持ちよく関わられた



1点 爪はのびていなかった?

- 1点 いつものびていた
- 2点 ときどき切り忘れた
- 3点 いつもきれいに切っていた



1点 手洗い・うがいは?

- 1点 いつもできなかった
- 2点 ときどき忘れた
- 3点 いつもできた



1点 ハンカチ・ティッシュは?

- 1点 忘れることが多かった
- 2点 かばんの中に入っていた
- 3点 いつも持ち歩けた

1点 毎日のうんちは?

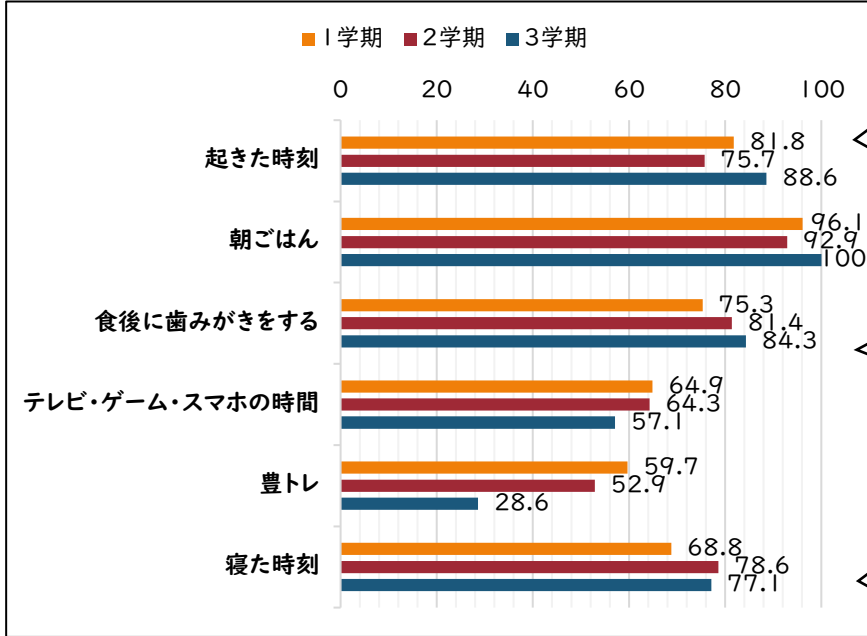
- 1点 いつもカチコチうんち
- 2点 ときどきバナナうんち
- 3点 毎日バナナうんち

かていせいかつぶ かえ しゅうかん けっか 家庭生活振り返り週間の結果から

3学期に第3回目の「家庭生活振り返り週間」を実施しました！

特に「メディアの時間」が課題です。一人ひとりに個人結果を配付しています。お子さんの結果を見てご家庭でも話をしてみてください。

【児童評価】

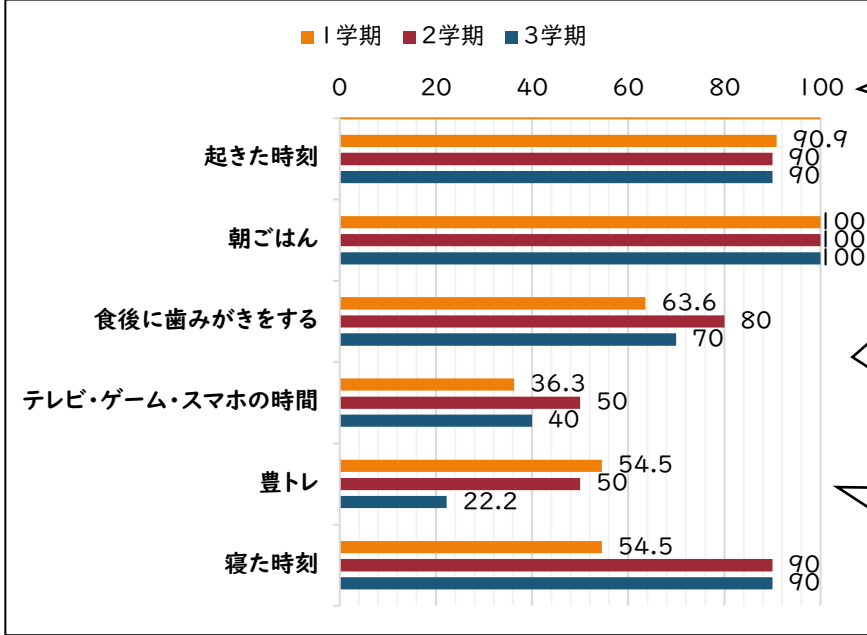


休みの日にテレビ、スマホ、ゲームは2時間までができていなかったから、今度はがんばりたいです。

以前に比べて、土日のメディアは守れていたと思う。

今までで一番できていたと思いましたが、でも、豊トレはできませんでした。

【家族評価】



早く寝て起きることをがんばってしていました。

スマホやゲームは時間に気をつけて守れていましたが、TVが守れなかったです。それ以外は、自分で意識して取り組むことができていました。

たまに、早くゲームを切り上げて本を読んだりして、工夫をしています。



まだ寒い日が続きますが、新年度に向けて生活リズムを整えていきましょう！新学期に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。