



2022.1.14(金)
 敷島南小学校
 保健室

楽しい冬休みも終わり、新しい年を迎えました。みなさんも新たな思いを抱いてはりきっていることと思います。今年もみなさんが元気で楽しく学校生活を過ごせるように、健康に関する情報を保健室からたくさん伝えていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

また、5・6年生はスキー教室間近ですね。元気な体で出発できるように、しっかりと体調をととのえていきましょう！



いちどみなお もう一度見直そう！生活習慣

○×で自分の生活習慣を振り返ろう！

年 組 名 前

じぶんのこたえ

(1) 30秒間の手あらいができている。		○	×
(2) 朝は自分で起きている。		○	×
(3) 朝起きて、顔をあらっている。		○	×
(4) かがみを見て歯みがきをしている。		○	×
(5) ゲームは時間を決めてる。		○	×
(6) ストレッチや運動をしている。		○	×
(7) 好き嫌いをせずに食べている。		○	×

冬休みの生活から今をふりかえって、どうでしょうか？

自分の生活をふりかえって、こたえに○をつけてみましょう。



おうちの方へ

*冬休み中の健康調べをお配りしました。休み中のお子さんの様子について記入して頂き、提出をお願いします。
 *1/21(金)に5・6年生のスキー教室が予定されています。ご家庭におきましても、健康観察を十分にいただき、体調が悪い時は早めの受診をお願いします。よろしくお願ひします。