



泉小学校保健室
令和8年1月7日
No.13

明けましておめでとうございます。2026年がスタートしました。
冬休みは楽しく過ごせたでしょうか？この1年も、みなさんが健康で過
ごせることを願っています。今年もよろしくお願いします。



★身体測定があります！

今年度最後の測定となります。体操服で登校するようにしてください。
この一年間でどれだけ伸びたでしょうか？併せて視力検査も行います。

	2限	3限	4限
8(木)	6年		1年
9(金)	3年	5年	4年
13(火)			2年

メガネがあ
る子は持って
きてね！



ふゆ 冬こそ姿勢に気をつけよう

「足を組んでイスにす
わる」「机でほおづえを
つく」「いつも同じ側の
手でかばんを持つ」「片
足にだけ体重をかけて立
つ」「横向きに寝ころがってテレビを見
る」などなど……思い当たる人はいます
せんか？ これらはすべて体にゆがみをま
ねやすい、悪い姿勢といえます。た
だ、すでにクセになっていて、無意識の
うちにやっていることもあります。寒さ
から背中をまるめがちな冬は、姿勢が悪
くなりやすい季節です。この時季こそ、
いつも以上に自分の姿勢というものに目
をむけ、体をゆがませてしまう悪いクセ
が出ないように、注意したいものですね。



生活リズムをつくる3ステップ

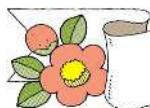
- ① 毎朝、きまった時刻に起きる
体内時計がリセットされ、心・体が
活動モードに切り替わる。
- ② カーテンを開け、朝の光を感じる
明るさを感じとることが、脳の目覚めに
つながります。
- ③ 朝ごはんを食べる
脳のエネルギーを補給し、体温を上げ
て、1日の活動の準備をします。便秘
解消にも効果的です。

毎朝の3ステップを大切に、過ごしてく
ださいね。



生活点検『いずみ元気っカード』のお知らせ

長いお休みの間に、生活リズムがくずれてしまった子もいるのではないで
しょうか。3学期も
元気に過ごすために、明日から1週間「いずみ元気っカード」に取り組みま
しょう。
くわしくは裏面に書いてあります。おうちの方と一緒に読んでください
ね。



保護者の方へ



新学期が始まり、生活リズムを整えるために「いずみ元気っカード」で、7日間の生活チェックを行いたいと思います。1月8日(木)～14日(水)までのチェック期間が終わりましたら、コメントの記入と、点数の確認をしてください。ご協力をよろしくお願いします。

いずみ元気っカード

★ 1月15日(木)に集めます ★

できたら好きな色でぬろう！(できなかつたらぬらない)

年 番 名前

日にち	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)	11日 (日)	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)
6時半までに起きた (土日は7時半までに)							
朝ごはんを食べた							
朝ごはんの後、歯をみがいた							
夜ごはんの後、歯をみがいた							
1日1回、排便した							
学年のめやす時刻までに寝た ★1・2年…9時まで ★3・4年…9時半まで ★5・6年…10時まで							
自分からあいさつをした							
ゲーム・パソコン・スマホ・ タブレットの時間を、家族と 決めて守れた							
寝る1時間前は、ゲーム・パ ソコン・スマホ・タブレット を使わない							
1日の ぬれた数							

チェック①

項目ごとに1週間で色をぬれたイラストの合計数を数えて書きます。子ども自身によるチェックの後、保護者の方で、点数の確認をお願いします。

がんばったことやこれから心がけたいことをかきましょ



★おうちの人からのメッセージ
生活の様子や頑張っていたことなどを

チェック②

チェック期間が終わったら、コメントの記入をお願いします。

ご協力ありがとうございました。

児童のみなさんへ

毎日、点検項目をチェックし、できたところのイラストに好きな色をぬりましょう。満点をめざして過ごせるといいですね。

1週間のチェックが終わったら、振り返りを書いて、1月15日(木)に学校へ提出します。