



泉小学校保健室
令和7年1月7日
No.11



あ 明けましておめでとうございます。2025年^{ねん}がスタートしました。この1年^{ねん}も、みなさん^{みんな}が健康^{けんこう}で笑顔^{えがお}いっぱい^すに過ごせることを願^{ねが}っています。今年^{ことし}もよろしくお願^{ねが}いします。

さて、冬休み^{ふゆやすみ}中^{ちゅう}も規則^{きそく}正しい生活^{せいかつ}を心^{こころ}がけることができましたか？お休み^{やすみ}の間^{あいだ}に生活リズム^{せいかつ}が乱^{みだ}れてしまった子^こも多いのではないでしょう^か。そこで、3学期^{がっき}も元氣^{げんき}に過ごすために今日^{けふ}から1週間^{しゅうかん}「いずみ元氣っカード」に取^とり組^くみます。



保護者の方へ



冬休みで乱れてしまった生活リズムを整えるために、「いずみ元氣っカード」で、7日間の生活チェックを行いたいと思います。1月7日(火)～13日(月)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、よろしくお願いします。

いずみ元氣っカード^{げんき} 1・2年生

★ 1月14日(火) 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	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	1週間をぬれた数
こうもく								
6時半までに起きた (平日は7時半までに)								こ
朝ごはんを食べた								こ
朝ごはんに、赤色の食べ物を食べた								こ
朝ごはんに、黄色の食べ物を食べた								こ
朝ごはんに、緑色の食べ物を食べた								こ
朝ごはんの後、歯をみがいた								こ
夜ごはんの後、歯をみがいた								こ
就寝までに寝た								こ
ゲーム・スマホ・タブレットは1日2時間まで								こ

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う。



★ おうちの人からのメッセージ・サイン ★

生活の様子や頑張っていたことなどを書いてください。



ご協力ありがとうございました。

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。

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。

児童のみなさんへ

まいにち 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14日(火)に学校へ提出します。