



# ほけんだより

羽村市立栄小学校 保健室 令和8年1月9日



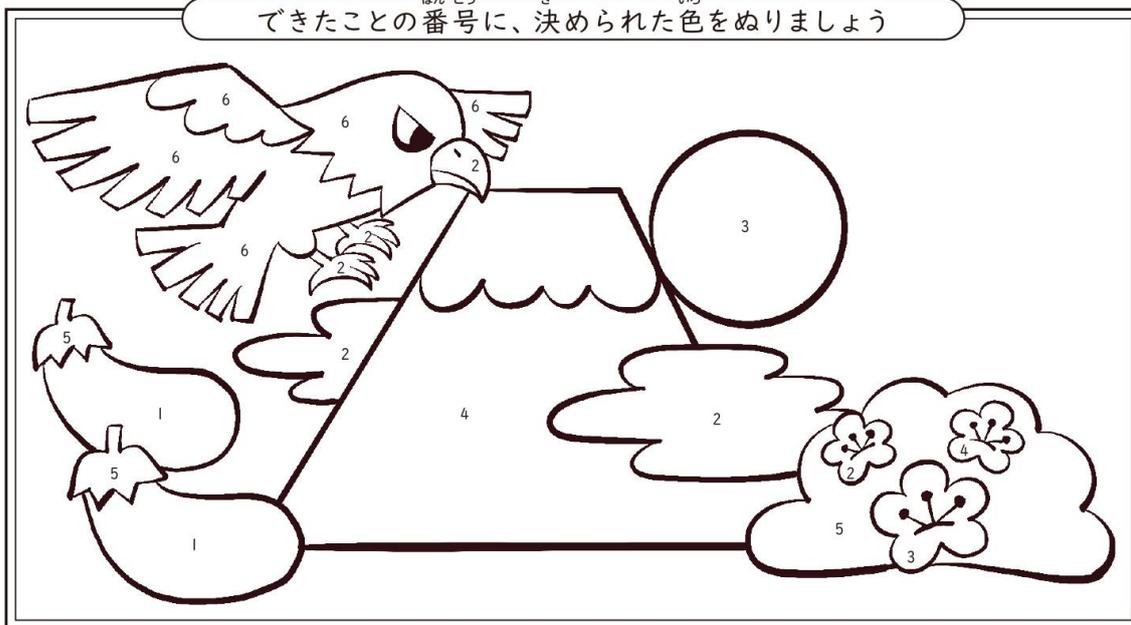
こんげつ ほけんもくひょう きそくただ せいかつ  
今月の保健目標は 『規則正しい生活をしよう』です

たの ぶんゆやす せいかつ  
楽しかった冬休み、生活リズムはくずれていませんか？  
チェックしてみましょう！

## きそく正しい生活 きょうは いくつできたかな？

生活チェック せいかつ	1	はや お 早起きができましたか？	むらさき き	4	だらだらと食べたり飲んだり しませんでしたか？	あ お
	2	あさ 朝ごはんを食べましたか？	きいろ き	5	スマホやゲームは時間・ルールを まも つか 守って使えましたか？	みどり き
	3	そとあそ かる うんどう 外遊びや軽い運動を しましたか？	あ か	6	よ 夜ふかしせず、 決まった時間に寝ましたか？	ちやいろ き

できたことの番号に、決められた色をぬりましょう



くずれてしまった生活リズムを整えるには、1週間～10日ほどかかります。

☀ 「毎朝同じ時間に起きる」

☀ 「朝起きたら、太陽の光をあびる」

〈お家の人といっしょに見てください〉

# 体温、正しくはかかれているかな？

【どこに当てる？】

【どうやって体温計を入れる？】



わきと体温計が密着するように腕を軽く押さえてください。



オムロンヘルスケア HP  
「正しい体温の測り方」より

ただ正しくはかれるように、おうちで練習してみてくださいね！



## お家の方へ

あけましておめでとうございます。

気温が低く、空気が乾燥している日が続きます。学校でも手洗いの声掛けや換気などの感染症対策を行っていきます。



### ●欠席等の連絡は 8:15 までをお願いします。

出席の確認ができない場合、ご家庭に連絡をします。登校時刻の 8:15 までに「まなびポケット」への登録をお願いいたします。

登録はいつでも可能ですが、学校の「まなびポケット」の確認は朝の出欠確認の時になります。「遅刻」で登録していて「欠席」に変更される場合等の連絡は、学校まで電話でお願いいたします。

また、学級だより等でもお知らせしていますが、システム上、学校の確認画面では番号での表示になってしまうため、入力の際は、クラス、名前、理由を入れていただきますようお願いいたします。

