

ほけんだより



令和8年1月9日
府中市立白糸台小学校
校長 堀越 新一
保 健 室



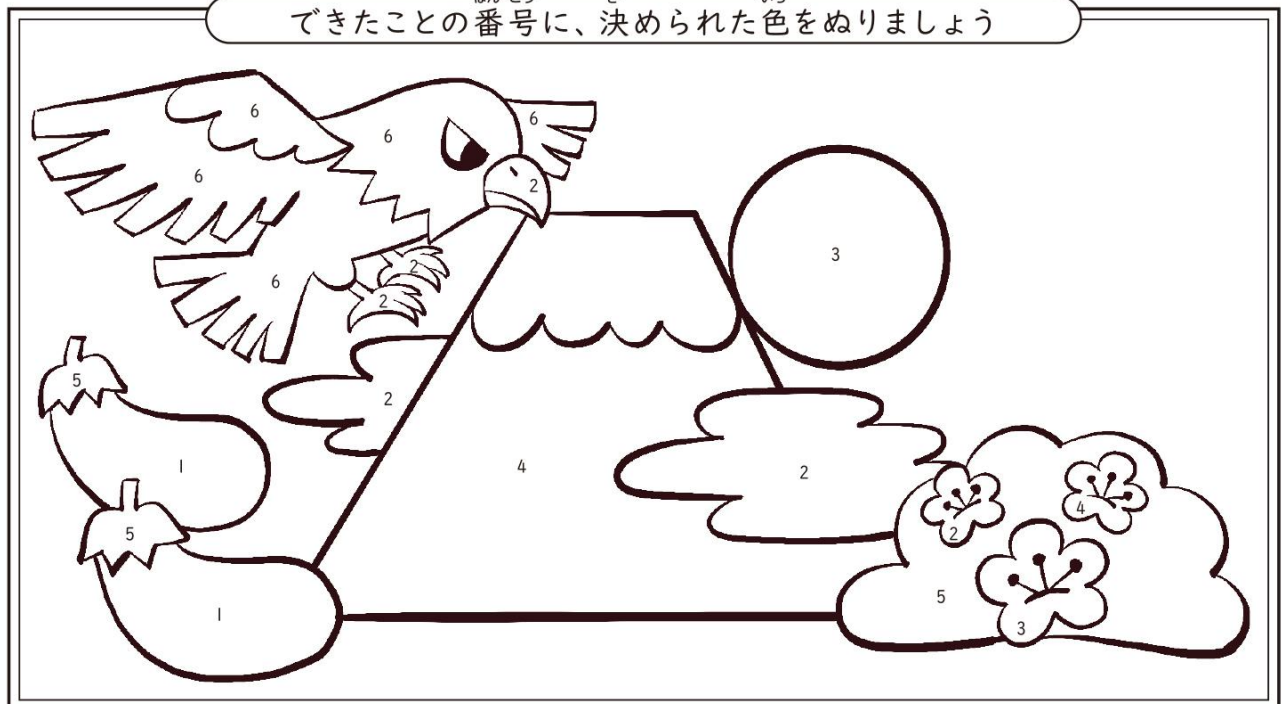
あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ
します。

3学期が始まりました。冬休みは、どのように過ごしまし
たか。夜遅くまで起きていて、生活リズムがくずれている人
がいるかもしれません。早ね早起きを心がけ、学校の生活リ
ズムに戻せるようにしていきましょう。

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	1	はや お 早起きができましたか？	むらさき ✎	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 ✎	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 ✎
	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、 き 決まった時間に寝ましたか？	ちやいろ ✎

できたことの番号に、決められた色をぬりましょう



最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ ころはどんな気持ちですか？
 今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

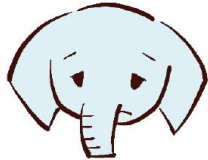
からだ

とてもつらい



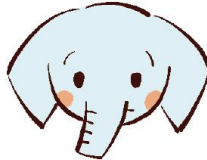
1

ちょっとしんどい



2

ふつう



3

まあまあ元気



4

とても元気



5

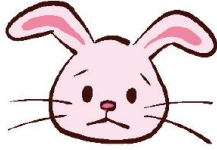
ころ

かなしい



1

モヤモヤ



2

ふつう



3

たのしい



4

とてもしあわせ



5

心の不調のサイン~このような人は注意！~



やる気がでない



食よくがない



集中できない



夜ねむれない

心が不調かもしれないと思ったら、どうすればいい？



ひとに話す



好きなことをする



たくさん笑う



ゆっくり休む