



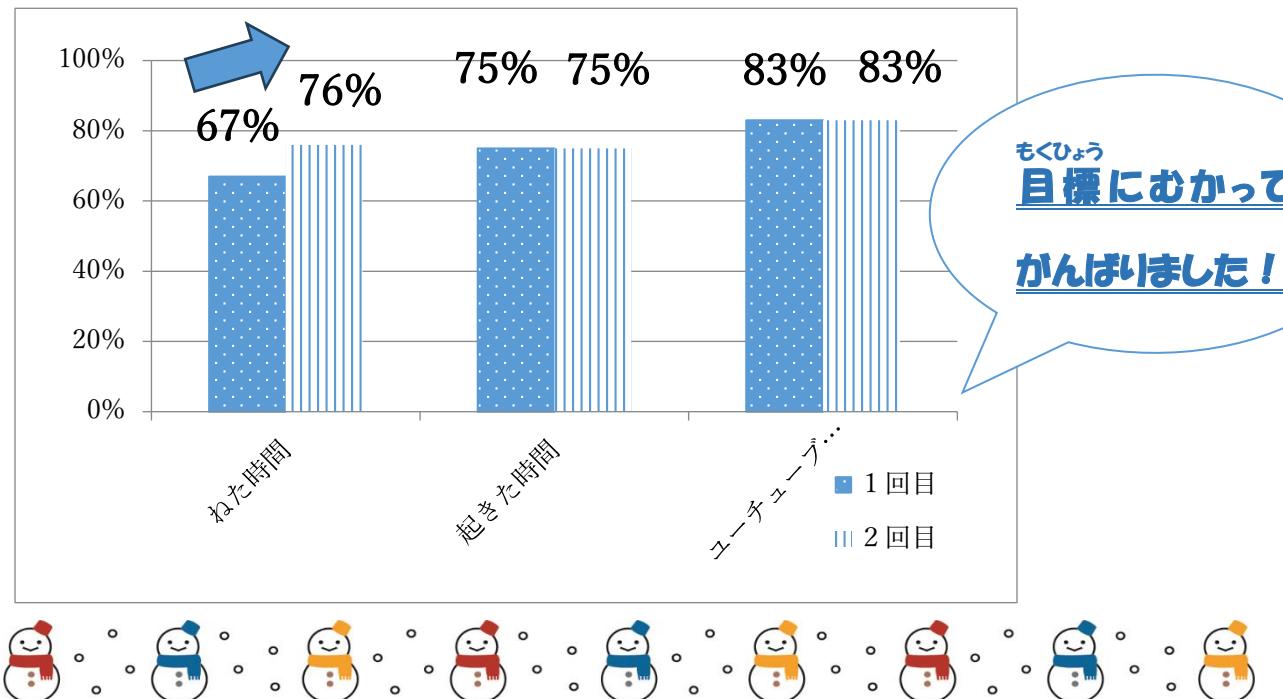
令和8年2月4日 風早小学校 保健室

雪のふる寒い日や暖かく感じる日もありました。春の気配が訪れる「立春」をむかえると春の始まりとなります。少しずつ暖かくなる季節を感じながら、体調に気をつけて元気に過ごしましょう。



## 生活カード週間 ご協力ありがとうございました！

1回目の結果とくらべて、2回目の就寝時刻の達成度が高まっていました。それは、時間を見て行動したり、時間を守るために何をしたらいいのかを考え生活したりしたからではないでしょうか？睡眠は体や心の成長にとても大切なだと発育測定でお話しました。これからも自分の体や心を大切にして成長してほしいと願っています。



## おうちのかたもおうえんしています！



### 1・2年生

自分で時間を決めてがんばっていました。

朝毎日すっきり起きることができます。

△ゲーム時間が少しずつ増えています…  
△朝なかなか起きられないです。早起きをがんばりましょう。

### 3・4年生

時間を考えながら生活ができていました。

ゲームやスマホの時間を守ろうとがんばっていました。

△時計を見ながら行動しましょう。

△ゲームやスマホ時間がへらせるといいですね。

沢山の応援コメントを書いて下さりありがとうございました。

### 5・6年生

自主的に目標を立てて守る努力をしていました。素晴らしいです。

意識していつもより早く起きることができました。

△ゲームなどの時間が多くてもったいない。  
△やることをやってから時間を有効につかってほしいです。

今回多かった意見は、『メディア時間が長い』『毎日生活カードを続けてほしい！』です。なぜ生活習慣が大切なのか、指導や声掛けを続けて参ります。ご家庭からもご協力をよろしくお願いします。

## おに鬼を福の神に変身させよう！

たとえば…

自分の中の鬼

自分の中の福の神



気持ちを  
はっきり言える神



行動  
すばやい神



誰とでも  
仲良し神

