

ほけんだより

2月

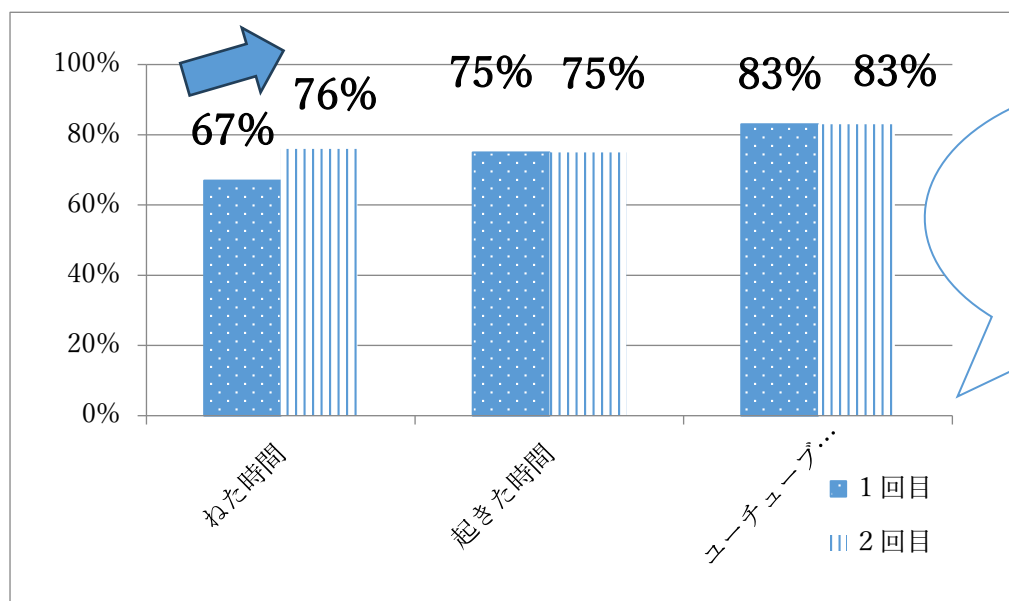
令和8年2月4日 風早小学校 保健室

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
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た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っても大切なものと発達測定でお話しました。これから
も自分の体や心を大切に成長してほしいと願っています。



目標におかって
がんばりました！



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した。
△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。早起きをは
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。

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
きていました。
△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。

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。

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。

鬼を福の神に変身させよう！

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

例えば…

自分の中の鬼



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



自分の中の福の神