



令和8年
1月6日
市場小
保健室



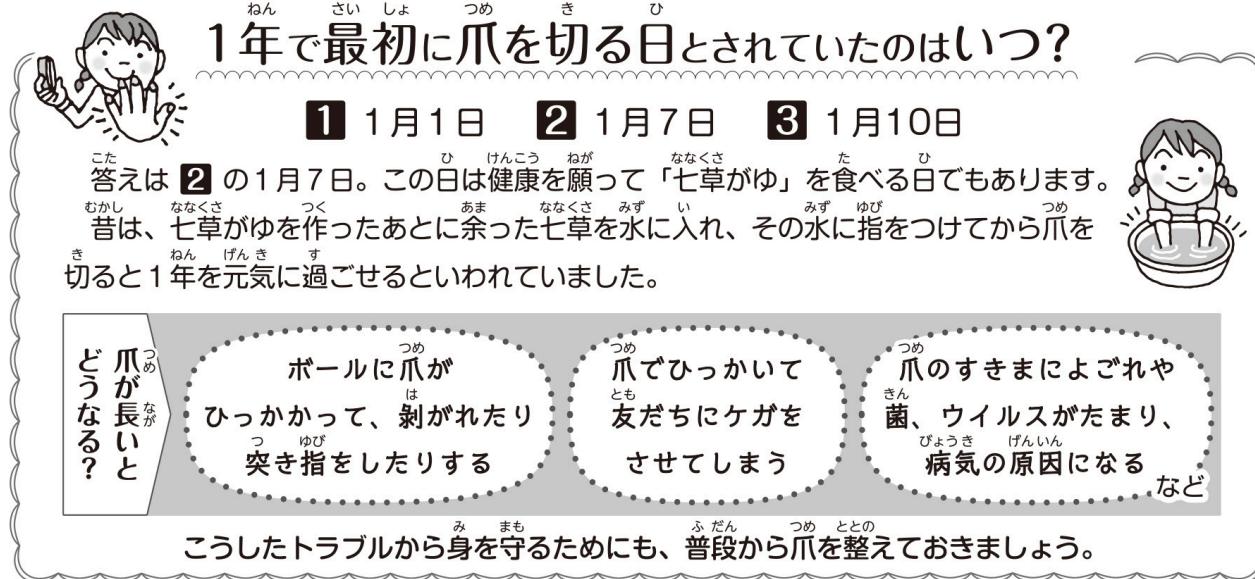
ねん はじ
あけましておめでとうございます。2026年が始まりました。
ことし とし わたし ふゆ やす
今年はどんな年にしますか？私は冬休みに「ウィッシュリスト」を
つく ねん たの
作り、この1年が楽しくなりそうでワクワクしています！
けんこう たの す ねん
みなさんも健康で楽しく過ごせる1年になりますように。

1月の予定

15日(木) **身体測定** 4・5・6

16日(金) 身体測定 1・2・3年・けやき学級

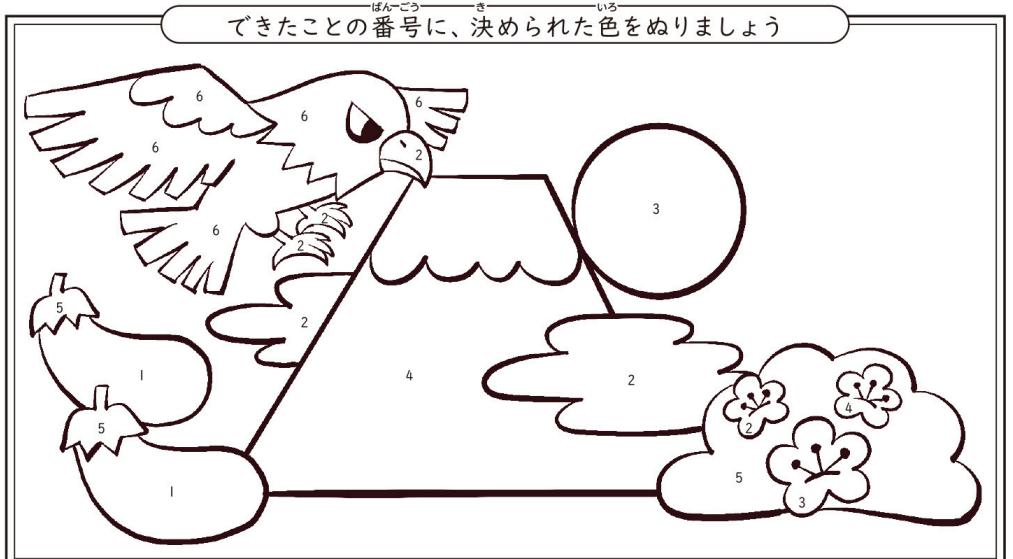
保護者の方へ 身体測定後、健康カードを配付します。結果をご確認いただきましたら表紙に押印をしていただき、学校へ返却をお願いします。
※6年生は、返却せずに家庭で保管してください。



せいかつ もど 生活リズムをセリモア

ただ せい かつ 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 せいきつ	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の 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・ルールを守って使えましたか?	みどり 
	3 そと あそ 外遊びや軽い運動をしましたか?	あ か 	6 よ き 夜ふかしせず、決まった時間に寝ましたか?	ちやいろ 



かぜ・インフルエンザ よぼう を予防しよう

