



* にこにこ *

～ほけんだより～

令和8年1月9日
下伊場野小学校保健室
担当：加藤



あ
明けましておめでとうございます。

きのう
昨日から、2学期後半が始まりました。

しもいばのしょうがつこうす
下伊場野小学校で過ごす日々も残り三ヶ月となりました。残りの学校生活を楽しく、充実した日々にするためにも、親子で生活習慣を見直していただけると幸いです。

ことし
今年もどうぞよろしくお願ひします。



* 生活リズムを整えましょう *

ふゆやす
冬休みは、家族団らんで過ごす日が多く、体と心をゆっくり休めることができたと思います。

しんねん
新年のスタート、規則正しい生活を心掛け、お子さんが勉強・運動にしっかり取り組めるよう、御家庭でのお声掛けをよろしくお願ひします。

かき
下記に生活リズムを整えるチェックリストを載せました。お子さんと一緒にチェックしてみてください。

- 夜は9時～9時半には寝ている。
- 朝は6時～6時半には起きている。
- 朝ごはんを食べている。
- うんちが出ている。
- テレビやゲームは、時間を決めて使用している。

～朝ごはんについて～

あさ
朝ごはんは、一日を元気に過ごすためには欠かせない食事です。

かき
下記に、朝ごはんの重要性を載せましたので、お子さんへお声掛けをよろしくお願ひします。

- 体と脳にエネルギーを与える
- 集中力と記憶力の向上つながる
- 体温を上げて、体を活動しやすい状態にする



あさ
朝、お子さんがどうしても食欲が湧かないときは、おにぎり、ホットミルク、バナナなど食べやすい物を少しでも食べて登校するよう、お声掛けをお願いします。

