



令和8年3月
神目小学校
保健室

はるやす
春休みがスタートします!

今年度もあっという間に終わりを迎えます。4月に気持ちの良いスタートを切るために、

春休み期間も規則正しい生活をして過ごしましょう!



神目小学校

※はるやすみのけんこう※

持ってこ3日 4月7日(火)

できたら○ できなかつたら× をつけましょう。

その日のうちに
つけましょう!

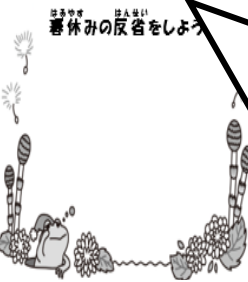
ねん
年
なまえ
名前

※おさる時こく、ねる時こくメディアの時間はおうちのひとと一緒に考えましょう。

3月	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)	29日 (日)	30日 (月)	31日 (火)
①(時) までにおさまる。						
②メディアは、あわせて () までにする。						
③ご飯の量は、おさがりをする。						
④床の上で寝る時間は、おさがりをする。						
⑤(時) までにおさまる。						



4月	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)	6日 (月)
①(時) までにおさまる。						
②メディアは、あわせて () までにする。						
③ご飯の量は、おさがりをする。						
④床の上で寝る時間は、おさがりをする。						
⑤(時) までにおさまる。						



春休みの健康を配布しました。(春休みのくらしの裏面です。)

- ①名前と春休みのけんこう目標を書きましょう。(早ね・早起き、手洗い、歯みがき、メディアなど)
- ②起きる時間、ねる時間、メディアの時間をお家のひとといっしょに考えましょう。
- ③できたかどうか毎日記入くしましょう。
- ④最終日に、反省を書きましょう。

※始業式の日(4月7日)に提出しましょう。

1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



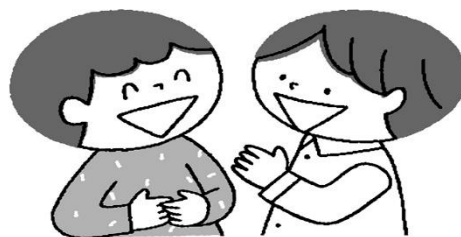
早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友達と仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた