



令和8年3月18日 No.11
 みなみやましようがっこう 南山小学校 保健室



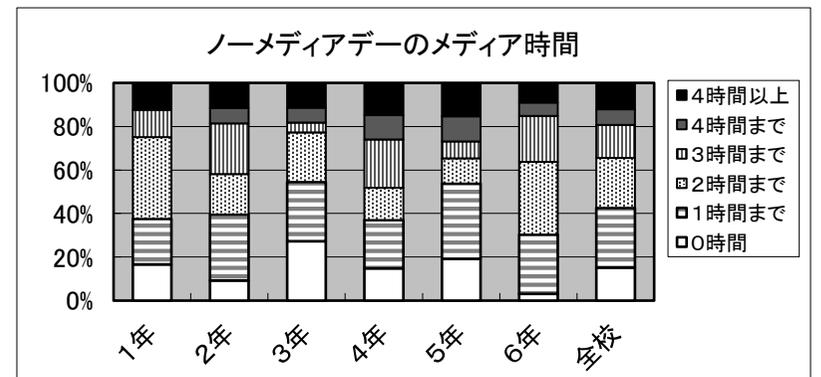
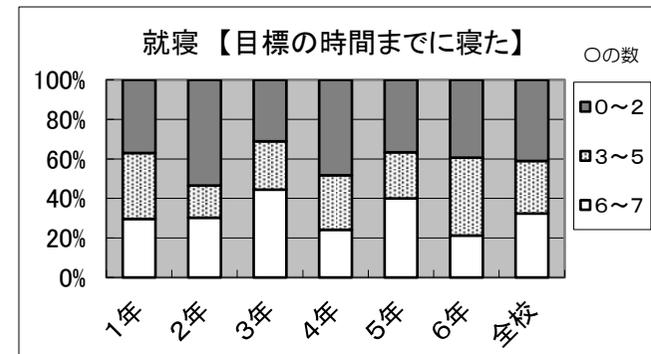
3月は、^{がつかねん}学年のしめくりの月です。この1年はどんな年でしたか？^{たの}楽しかったこと、^{かんと}感動したこと、^{がんば}頑張ったことがたくさんあったと思います。いろいろな^{けいけん}経験をしたみなさんは、1年前よりも心も体もぐんと成長しているはずです。できるようになったことを思い出しながら、^{あた}新しい1年の^{ねん}目標を立ててみてくださいね。

じぶん
自分の

けんこうつうちひょう
健康通知表をつけてみよう！！

この1年間、^{ねんかん}自分の^{しぶん}心や^{からだ}体の^{けんこう}健康をどれくらい意識して生活しましたか。^{こんねん}今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

ねん がつ けっか
2026年1月の『せいかつしらべ』の結果より



 はやね・はやお 早寝・早起きができた	 まいにち あさ 毎日、朝ごはんを食べた	 す きら 好き嫌いせずに食べた	 しゅう かい そと あそ 週に3回は外で遊んだ
よくできた できた がんばる	よくできた できた がんばる	よくできた できた がんばる	よくできた できた がんばる
 しょくご はみが 食後に歯磨きをした	 こまめに こまめに手洗いをした	 じかん あ メディア時間を合わせて じかんい 2時間以内にしました	 ともだち なかよ 友達と仲良くできた
よくできた できた がんばる	よくできた できた がんばる	よくできた できた がんばる	よくできた できた がんばる

- ◆ 毎日、目標の時間までに寝ている児童は、学校全体では、32.4%でした。
- ◆ 毎日、目標の時間までに寝ていない児童は、学校全体では、41.1%でした。
- ◆ ノーメディアデー（10日）のメディア時間が0時間の児童は、学校全体では、15.2%でした。
- ◆ 2時間以内の児童は、学校全体では、65.5%でした。
- ◆ 4時間以上の児童は、学校全体では、12.2%でした。

はるやす きそくただ せいかつ いしき
 春休みも規則正しい生活リズムを意識して、過ごしてね。

もっと良い来年度を過ごすために！！
 できていることは続けて、できていないことは、できるようにしていくのが◎。
 1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいのか考えてやってみましょう。