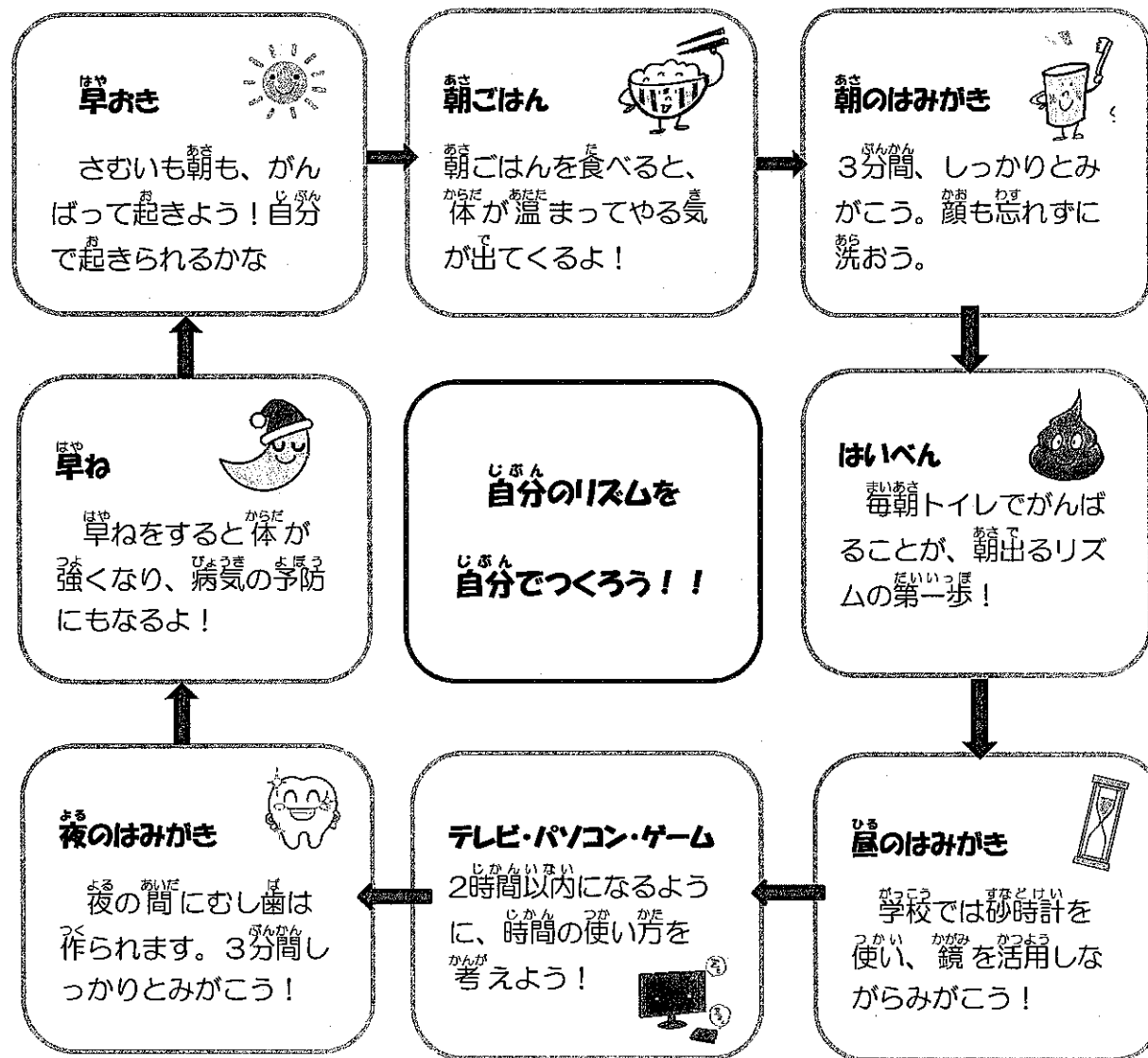


令和4年1月11日  
京丹後市立宇川小学校  
保健室

あけましておめでとうございます。休み中にみだれてしまった生活リズムのままでは、からだの調子もくずれやすくなります。「冬休みモード」から早めに切りかえていきましょう。

まだまだ油断できない感染症に負けないように、早寝早起き、手洗い、マスク…元気な体をつくりましょう。



## 3学期スタート！げんき貯金に取り組もう！

期間：1月12日（水）～1月18日（火）

今年度最後のげんき貯金です。1・2学期に×がついていた項目は何でしたか？  
今回のげんき貯金で○がつけられるように頑張りましょう！

### 2学期、一番○が多かった項目は・・・朝ごはん

どの学年もほぼ100%に近い結果でした。朝のスタートがとても大切です。

朝ごはんをもりもり食べて元気な一日を過ごせるようにしましょう。

### 2学期、一番×が多かった項目は…はいべん

全校の達成率は70%。学年により大きく差がある結果でした。また、なかなか朝出にくい傾向がありました。

『冬休みモード』から『学校モード』へ切りかえよう。

- ☆「特にがんばろうと考えていること」（自分のめあて）を考えましょう。
- ☆「おうちの人からの応援メッセージ」をおうちの人に書いてもらいましょう。
- ☆起きる時刻を点検表の「（ ）時（ ）分に起きたら○」のところに書きましょう。

### 保護者の方へ

毎学期、げんき貯金の取組へのご協力をありがとうございます。  
今年度最後のげんき貯金となりました。お忙しい中とは存じますが、お子さんが健康的な生活習慣を身につけられるよう、サポートをよろしくお願い致します。

### 1月の保健行事

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1/13（木）身体測定【1・2・3年】 | 1/14（金）身体測定【4・5・6年】 |
| 1/17（月）視力検査【1・2・3年】 | 1/18（火）視力検査【4・5・6年】 |