



2025年
12月24日
みのしま小学校
ほけんしつ



今年もあと残りわずか。この1年、からだも心も元気に過ごせましたか？
明日から冬休みが始まります。クリスマスやお正月など楽しいことがいっぱい、生活リズムも乱れがちです。寒くても外で遊んだり、お手伝いをしたりして、健康的に過ごしてほしいと思います。



2学期が終わりました！ みんな元気だったかな？

保健室「病気の記録」より〔8月25日から12月19日まで〕のべ人数

（熱をはかったり、授業中休みに来た子を数えました。けがの人は入っていません。）



1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
13	3	27	13	21	18

月別（つきべつ）

8・9月	10月	11月	12月
45	23	13	14

曜日別（ようびべつ）

月	火	水	木	金
16	25	19	19	16

★8・9月に体調が悪くなる人が多かった。暑かったもんね。

★曜日では、火曜日に多かった。休みの日の疲れが出てくるのかなあ？

◎運動会や音楽会、練習がんばったね。感動をありがとう！！

長い2学期、楽しいことばかりじゃなかったと思うけど…



行事が多く、いそがしい2学期でした。みんなよくがんばりました！！

がんばったじぶんに
はくしゅ！！

95人



2学期をふりかえろう

けんこうつうちひょう
健康通知票

今年もやってみよう！

10点満点のうち
何点くらいだった？



①毎朝、だいたい同じ時間に起きることができた	() / 10点
②朝昼夜、3食しっかり食べた	() / 10点
③食べたあとには、きちんと歯みがきをした	() / 10点
④天気のいい日は外であそんだ	() / 10点
⑤テレビやゲームは時間を決めてできた	() / 10点
⑥手あらいは、指の間や手首までていねいに洗えた	() / 10点
⑦学校にいつもハンカチとティッシュを持ってきた	() / 10点
⑧ともだちとなかよくできた	() / 10点
⑨苦手な食べ物もがんばって食べた	() / 10点
⑩夜10時までには、ねることができた	() / 10点

合計点 () / 100点

80点以上↑ すばらしい！ 3学期もこの調子で、 どんどん続けていきましょ。	79～ 50点 やるねえ 3学期は、点数の低かったところを意識して、のばしていこう。	49点以下↓ しんばいです 元気に活動するためにも、できることからはじめよう。
-------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	-----------------------------------------------

年末年始は慌ただしく、人も車も急ぎがち。知らない車も増えます。事故や不審者にはじゅうぶん注意して！！




でかけるときは…


☆ ♪ 楽しい冬休みにするために ♪ ☆

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて


ふ 服装には気をつけて
下着を着て、重ね着を
するとあたたかいよ




ゆ ゆっくり入浴しよう
湯ぶねにゆっくりつかって、
湯ざめをしないように




や 休みでもやっぱり三食
朝ねぼうせずに
朝ごはんを毎日
食べよう



す すいみんはたっぷり
夜ふかしが
続かないように
しよう



み みんな元気な顔で
3学期に
会いましょう



『2学期健康診断結果のお知らせ』を通知簿ファイルに入れています

身長・体重のところをチェック！

※成長には個人差があります

身長・体重の《のびた・ふえた》を計算してみよう！どれだけ大きくなったかな？

あなたの	2学期	1学期	のびた・ふえた
身長 (しんちょう)	cm	cm	cm
体重 (たいじゅう)	kg	kg	kg

2学期から
1学期を引けば、
どれだけ
のびた・ふえたか
わかるよ！

休み中も歯みがきをわすれない
でほしいので、Gemini でイラストを
つくってみたよ！

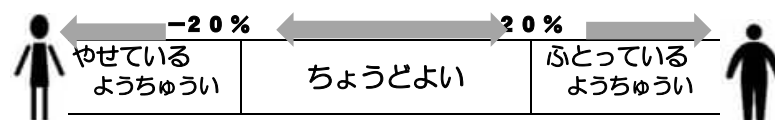
でも おかしなところがある！
さがしてみてね！

☆身長ののびにくらべて、体重が増えていなかったり、
増えすぎていたりしていませんか？

☆友だちとくらべ、つい気にしてしましますが、大切な
のは身長と体重のバランスです。(バランスよく成長して
いるかどうか『肥満度』を計算してお知らせしています)

☆2学期の肥満度をみたら、1学期の肥満度と比べてみ
てください。大きく増えたり減ったりしていないかな？

いまの身長にちょうどよい めやすの体重
〔標準体重：年齢や男か女でもちがう〕と、
いまの体重が、どれだけちがうかをパーセントであらわしたものの。
肥満度 -19%~19%はバランスがとれています。



要注意の人は、食生活・運動量・生活習慣など
についてふりかえって考えてみましょう。

肥満度とは？

★7 つのまちがいをさがせ！



年末年始はおうちの人のもいそがしい！
すすんでお手伝いをしよう！



新年1月8日

元気な顔であいましょう！

よい冬休みを...

