



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、からだもこころ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】  
(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。暑かったもんねえ。

★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！！

95人

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・

ことし  
今年もやってみよう！

がっこう  
2学期をふりかえろう

### 健康通知票

まんてん  
10点満点のうち  
なんてん  
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  
よう。



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↓  
しんぱいです

元気に活動するために  
も、できることからはじめ  
ていこう。

# ☆♪ 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  
湯ふ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っています

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

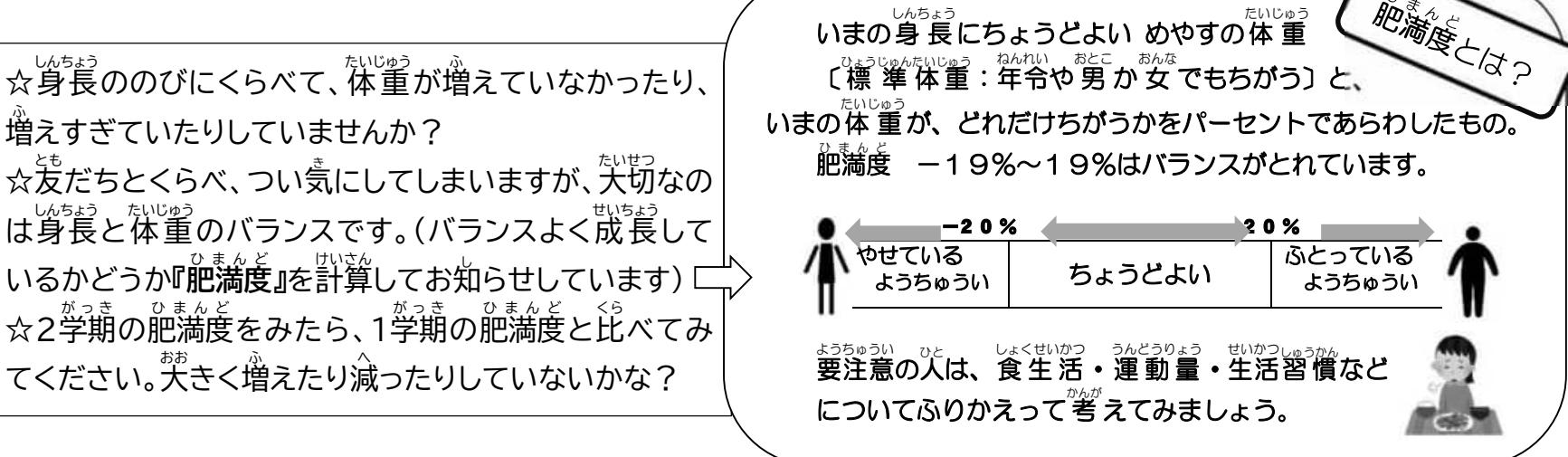
身長・体重の《のびた・ふえた》を計算してみよう！どれだけ大きくなったかな？

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

☆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、ついきにしていますが、大切な  
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？



## ★7つのまちがいをさがせ！



新年1月8日

元気な顔であいましょう！  
よい冬休みを…



年末年始はおうちの人もいそがしい！  
すすんでお手伝いをしよう！