

げんきっこ 元気っ子



母里小学校 保健室
令和7年度 1月号
NO.10

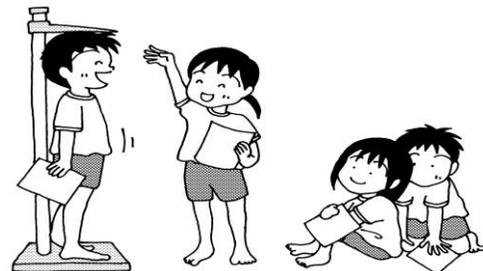
☆今年も健康に過ごせますように!! ☆

あけましておめでとうございます。冬休みは元気に過ごせましたか？
今日から3学期のスタートです。少しずつ体も気持ちも学校モードに戻していきましょうね。今年も皆さんが元気に過ごせるよう願っています。困ったことがあったら、いつでも保健室に来てくださいね。

◆3学期身体測定について◆

- ・4年、5年、6年・・・1月8日(木)
- ・1年、2年、3年・・・1月13日(火) に行います。

自分の学年、クラスの身体測定がある日を確認しておいてくださいね。
※体操服を忘れないように持参しましょう。
※身体測定当日は、髪を耳より低い位置で結ぶようにしましょう。髪の毛を頭の上や後ろで結んでいると、身長が正しく測れません。



みなさんの1♡げんき!?! ストレス度チェック!!

START

はい いいえ

あさ朝、気持ちよくおきられる!

おはよう!

まいち毎日が楽しい!

HAPPY!

すぐカ—ッとしたりイライラする!

かたがこる!

べんぴやげりをくりかえす

うーん

なんでも悪いほうにかんがえてしまう

寝なかなかねむれない

このごろ食べたくない

おなかすかない

なにをやってもすぐにつかれる!

気分が悪くなることが多い!

友達と話すのがめんどうくさい

元気いっぱい!

ちょっとおつかれ?

SOS!

あかいつも明るく元気なあなた! そのちょうし!!

たまにはゆっくり休んでリフレッシュ!

なやんでいるならだれかに話してみよう!

らくになんかかも...