

# ほけんだより 3学期「元気アップ週間」について

令和8年 2月

## 3学期の目標

- ① 7時までに起きる
- ② 朝ごはんを食べる
- ③ 石けんでの手洗い
- ④ よい姿勢で過ごす

16日(月)～20日(金)に行います。今回は、2学期にみなさんががんばっていたことをお知らせします。さあ、3学期は集大成です。健康生活をしっかりと身につけられるようにがんばりましょう。

- ・1学期と比べて早起きができるようになった。(1年生)
- ・これからも7時までに起きて、遅刻しないようにする。(2年生)
- ・朝早く起きて、気持ちがスッキリした。これからは自分で起きるようにしたい。(3年生)
- ・10時半にねているのを、9時半～10時にしたい。(4年生)
- ・早起きして、よゆうのある気持ちで学校に行けて気持ち良かった。(5年生)
- ・夜早く寝ると、朝早く起きることができて、7時までに目がさめた。学校でも集中できた。(6年生)



- ・朝ごはんを、しっかり食べることができた。(全学年)
- ・朝ごはんのバランスも意識できた。(5年生)
- ・朝ごはんを食べないと、体がしんどくなるので、しっかり食べることの大切さを知った。(5年生)



- ・トイレの後も石けんであらうのを、がんばる。(1年生)
- ・水だけでなく、石けんで洗えるようになった。(2年生)
- ・水がつめたくてもきれいに洗った。(3年生)
- ・いつもより、ていねいにしっかり洗うことができた。(4年生)
- ・ポスターをおいて、せっけん手洗い・うがい・消毒をした(5年生)
- ・指と指の間や爪のところもていねいに洗った。(6年生)

健康に過ごすために  
がんばっていることが  
わかるね!!  
これからも  
元気アップ!!



カエル体操  
きもちいいね!

- ・となりの人が、姿勢「OK」「大丈夫」と声をかけてくれてうれしかった。(1年生)
- ・授業の前後に、「グー・ピタ・ピン」「ぐるりんぱ」をしている。(2年生)
- ・健康委員が教えてくれた運動をすると、体がスッキリした。(3年生)
- ・毎日おきてから、カエル体操をしたら体が楽になった。保健室前のストレッチもした。(4年生)
- ・「よい姿勢で勉強しているね」と、言われるようになってうれしい。(5年生)
- ・よい姿勢で授業に集中できた。足をよく組むので気をつけたい。(5年生)
- ・姿勢を意識して生活すると、走る時の姿勢にもつながり、体幹がきたえられる。(6年生)

