



総社市立新本小学校
保健室
令和8年1月

～生活しゃきっと週間が始まります～



ふゆやす お がっこうせいかつ
冬休みが終わり、学校生活が始まります。

1月19日(月)～23日(金)の5日間は総社中学校区の生活しゃきっと週間です。早寝・早起き朝ごはんなど、各学年の目標におかっ、がんばりましょう。

26日(月)に担任の先生に提出してください。



ぜんかい ねんせい 前回パーフェクトの6年生にインタビュー！

しんぽんしょう
～新本小のみんなへアドバイス☆～



2学期のしゃきっと週間でパーフェクトだった6年生に、しゃきっと週間のときに気を付けていたことなどをききました。答えてくれたのは、さん・さん・さん・さんです。



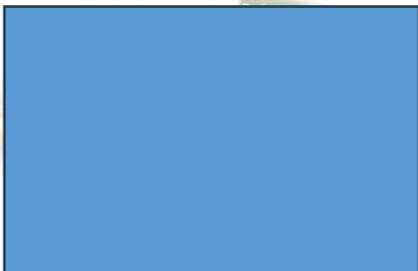
はやお
早起きのコツはありますか？

- ・夜早く寝る。
- ・家族に起こしてもらおうようお願いする。(私が起きなくてもあきらめないで！！と言っておく。)
- ・目覚ましの音量をMAXにする。
- ・起きてすぐ顔をあらう。
- ・新聞を取りに行ってお朝日を浴びるとシャキッと目が覚める。



はやね
早く寝るために気を付けたことを教えてください。

- ・時計をみて、時間を意識して行動する。
- ・とにかく宿題を早くおわらせること！！
- ・お風呂を家族の中で一番に入る。





ノーメディアの日はどんなことをしてすごしましたか。

- ・本を読む。
- ・お母さんと一緒に編み物をする。
- ・きょうだいと鬼ごっこ。
- ・犬の散歩🐕



低・中学年の人へアドバイスをお願いします。

- ・暑い夏が終わり、外で遊べる時期になったので、メディアの代わりに運動をするのがいいと思います。
- ・規則正しい生活をするとうるやみに一日がすごせます。いいことはかなるので、しゃきっと週間のときだけでもがんばろう！



うちのひとに助けてもらっている部分もあるけれど、自分で気を付けてよい生活しようとしているところがさすが6年生です🌟🌟下学年のよいお手本としてこれからもがんばってね😊



うちの方へ

学校保健委員会開催のお知らせ

「みんなでEnjoy! 体カアップ」をテーマに保健室からの説明や講師による講演を通して楽しく学びます。1月20日(火)の授業参観の後、体育館で行います(14:15~15:15)。普段参観することのない全校集会ですので、ぜひご参加ください。

親子でできる簡単な運動もします♪動きやすい服装でお越しください。体育館のスペースの都合上、できるだけ荷物を少なめできていただければありがたいです。

