



令和8年1月13日  
白川郷学園 前期課程  
保健室NO.15

2026年<sup>ねん</sup>がスタートしました。どんな冬休み<sup>ふゆやす</sup>を過ごせましたか？ みなさんは、今年<sup>ことし</sup>の目標<sup>もくひょう</sup>をたてましたか？  
どんな目標<sup>もくひょう</sup>を達成<sup>たっせい</sup>するにもコツコツと努力<sup>どりよく</sup>を積み重ね<sup>つかさ</sup>ることが大切<sup>たいせつ</sup>です。そのためには、健康<sup>けんこう</sup>な心と体<sup>こころ からだ</sup>が  
必要<sup>ひつよう</sup>です。みなさんの毎日<sup>まいにち</sup>が、元氣<sup>げんき</sup>で充実<sup>じゅうじつ</sup>した日々<sup>ひび</sup>になるように応援<sup>おうえん</sup>しています。

生活リズムを学校モードにきりかえよう！



毎日<sup>まいにち</sup>同じ時間<sup>おなじ じかん</sup>に起きる



朝ごはん<sup>あさごはん</sup>を食べる<sup>た</sup>



夜ふかし<sup>よふかし</sup>をせず早く<sup>はや</sup>寝る<sup>ね</sup>



## 発育測定があります！

	2時間目	3時間目	昼休み
1月15日(木)	1・2・3年生	4・5年生	6年生

服装<sup>ふくそう</sup>: 半そで・半ズボン<sup>はん はん</sup> 場所<sup>ばしょ</sup>: 会議室<sup>かいぎしつ</sup> 検査項目<sup>けんさこうもく</sup>: 身長・体重<sup>しんちょう たいじゅう</sup>・爪と前髪<sup>つめ まえがみ</sup>の長さ<sup>なが</sup>



## ～保護者のみなさまへ～

### 1. 朝食睡眠調査について

調査期間は、1月13日(火)～1月19日(月)までです。感想を書いて、20日(火)提出としています。長期明けの生活リズムの改善目的で行います。ご家庭での見届けをよろしくお願いします。

### 2. 親子カラーテスト・歯みがきカレンダーについて

ご協力いただきありがとうございました。感想等については、次号の保健だよりにて紹介します。