



令和8年1月13日  
白川郷学園 前期課程  
保健室NO. 15

2026年がスタートしました。どんな冬休みを過ごせましたか？ みなさんは、今年の目標をたてましたか？ どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように応援しています。

## 生活リズムを学校モードにきりかえよう！



まいにちおなじ時間に起きる



あさごはんを食べる



夜ふかしをせず早く寝る



## 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:半そで・半ズボン 場所:会議室 検査項目:身長・体重・爪と前髪の長さ



## ～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ひします。

### 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。