



いわにし元気通信



岩西小学校保健室
No. 3
R3年5月26日

新しい学年がスタートしてもうすぐ2カ月がたちます。慣れてきた一方、からだやこころの疲れが出ていている人もいるかもしれません。上手に休みをとりながら、からだの調子を整えていきましょう。

生活点検「ぴかぴか生活カード」

今年度も生活点検「ぴかぴか生活カード」を実施します。規則正しい生活をして、感染症に負けない元気な体をつくりましょう！たくさんの〇がついたぴかぴか生活カードが見られることを楽しみにしています。

期間：5月31日（月）～6月4日（金）まで

いわにし 岩西っ子のぴかぴか生活目標

★早ね …1・2年：9：00

3・4年：9：30

5・6年：10：00 までにねましよう！

★早おき …通学班の集合時刻の1時間前を目安に

起きましよう！

★朝ごはん…赤・黄・緑の食品をそろえてたべましよう！

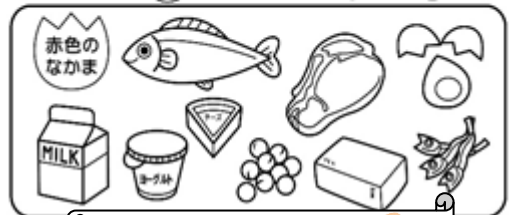
★はみがき…朝ごはんのあと・夜ねる前にはかならず

歯をみがきましよう！1回3分間、鏡を

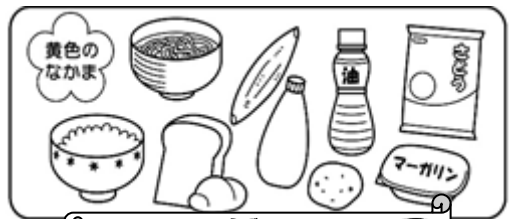
見てていねいにみがきましよう！

★心の天気…はれ☀️くもり☁️あめ🌧️かみなり⚡️など

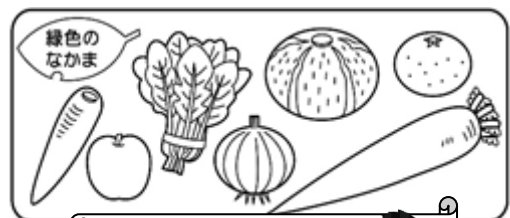
自分の心を見つめてみましよう！



からだをつくる
もとになる



からだを動かす
エネルギーになる



からだの調子ととのえる



《ぴかぴか生活カードのやり方》

- ① 名前を書く。
- ② 目標を決めて書く。
- ③ 1週間毎日チェックをする。
※夜の歯みがきと早ねは、前日の様子を
チェックする
- ④ 最後の日は、〇の数を数えて合計を
書く。
- ⑤ 1週間のふりかえりを書く。
- ⑥ おうちの方や園の先生からコメント
を書いてもらう。
- ⑦ 6月7日(月)に担任の先生へ
提出する。

ぴかぴか生活カード5月

② 今週の目標						
	31(月)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	〇はいくつ?
昨日の夜、はみがきをした						こ
昨日の夜、早ねをした						こ
★自分の目標時刻(:)						こ
今日の朝、早おきをした			③			こ
★自分の目標時刻(:)						こ
朝ごはんを食べた						こ
朝と夜のはみがきをした						こ
今日の心の天気は?						こ
ふりかえり	⑤					合計
おうちの方から	⑥				担任チェック	④ こ

保護者の方・園の先生方へ

岩西小学校では、東部中学校区の3校(東部中学校・飯村小学校・つつじが丘小学校)と合同で「東部ヘルスプロジェクト」として生活点検活動を行っています。点検活動は、5・9・1月の計3回実施します。励ましの声かけなど、ご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

4月身体測定結果(平均)

	がくねん 学年	だんし 男子		じょし 女子	
		いわにししょう 岩西小	ぜんこく 全国	いわにししょう 岩西小	ぜんこく 全国
身長 (cm)	1	117.8	116.5	116.6	115.6
	2	122.1	122.6	122.0	121.4
	3	127.4	128.1	126.7	127.3
	4	134.3	133.5	133.2	133.4
	5	138.7	139.0	141.7	140.2
	6	146.1	145.2	145.3	146.6
体重 (kg)	1	23.2	21.4	22.4	20.9
	2	23.9	24.2	25.7	23.5
	3	29.0	27.3	27.5	26.5
	4	33.6	30.7	31.0	30.0
	5	35.0	34.4	37.7	34.2
	6	44.4	38.7	39.3	39.0

※数値は、岩西小は令和3年度、全国は令和元年度のものです。