



令和7年12月24日
わがやましようがこうほけんしふはうこう
若山小学校保健室発行
文責:毛利

ふゆやす がつ きょうじ
冬休み・1月のほけん行事

*冬休み元気カレンダー ⇨ 冬休み中(年末年始なし)
*身長・体重測定 ⇨ 1月9日(金)~16日(金)



せいかつ かえ しゅうかん けっか 生活ふり返り週間 結果は…?!

	ねた時間	おきた時間	あさごはん
0日	1人	0人	0人
1日	0人	1人	0人
2日	0人	1人	0人
3日	3人	2人	0人
4日	1人	4人	0人
5日	10人	7人	15人!!

○がついた日ごとに人数を出しました。自分の結果はどうだった?

1学期と比べて、ねた時間が5日間だった人が2倍になりました!

【保護者の方からのコメント】テキストマイニングでまとめました。

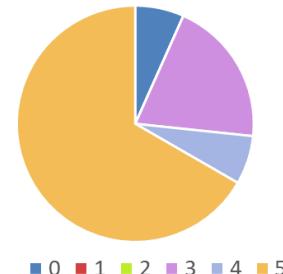
このまま 横 バスケ 入る 食べる
起きない 動ける 自ら 守る 難しい 小さい 遅い
習慣 起きる 億劫な 頑張る 様子 緑 意識
インターネット 眠る 朝食 早ね 成長期 布団 早い 続ける
よい 目標 取り組む 促す 寝つけない 眠れる かける
苦手な 寂しい 早い 何分 早起き 咳 時刻 寝つく 未定な 高い
いい いい しまう 宿題 通る あて 21時 寝る時間 夜中 寝る
めあての 時刻にねる 終り 21時 就寝 良い 継続

「ねつきはいい」とのコメントが多かったので、それなりに疲れているの
だと思います。習い事の時間にもよりますが、帰宅後のルーティーンを見つ
め直す機会になればうれしいです。

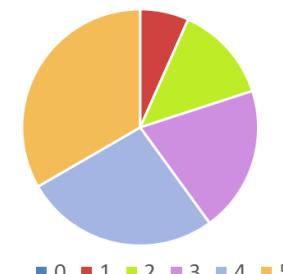
朝は起こしてもらった人が多かったようです。冬の朝は部屋を温めてお
くと、「起きよう!」という気持ちになりやすいです。試してみてください♪

たっせいいりつ にち ひと わりあい 達成率(○が4・5日だった人の割合)

【早ね】 ○がついた日数



【早起き】 ○がついた日数



【あさごはん】 ○がついた日数



73.3% **UP!!**

1学期: 60.0%

73.3% **DOWN**

1学期: 80.0%

100%

1学期: 100%



ふゆやす げんき 冬休み【元気カレンダー】

	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)	謹賀新年	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)
6時30分までにおさる									
食事									
はみがき									
めあての時刻にねる									

ことし じどう こえ え あつ しょくじ かい いろ
今年も児童に声をかけて、たくさん絵が集まりました。“食事・はみがきを3回できたら色ぬり”に
なっているので、若山っ子が書いてくれた絵をぬることができるように、冬休み中も生活リズムを整
えてがんばってくださいね♪ 11名のボランティアさん ありがとうございました!!