

チャレンジランニング大会お疲れさまでした。自分の目標にチャレンジして最後まであきらめない姿に感動しました。けがや病気で参加できなかった人も応援を頑張っていました。声援は自分の中にも届いています。

今年を振り返ってみて、チャレンジしたことはなんでしたか？よかったところは、どんどん伸ばし、反省点は次のヒントとしていかしていきましょう。心や体は使った分、成長していきますよ。



校内では新型コロナウイルス感染症やインフルエンザも出始めました。マスク着用、こまめな手洗い、換気等の感染予防を心がけましょう。

夏休み明けからの来室者（のべ人数）12月16日現在

	けが	びょうき
昨年	534名	455名
今年	584名	316名

冬休み中に受診を
しましょう。



冬休みの前に...

今年1年を振り返ろう

あなたの健康通信簿

それぞれの項目を
10点満点で自己採点してみよう！

合計 ___/100点

- 1 毎朝同じ時間に起きることができた ___/10点
- 2 3食しっかり食べた ___/10点
- 3 食後の歯みがきを欠かさなかった ___/10点
- 4 毎日、意識して体を動かした ___/10点
- 5 ストレスを上手に発散することができた ___/10点
- 6 テレビやゲームの時間はルールを決め、守った ___/10点
- 7 手洗いは、指の間やつめ、手首までていねいに行った ___/10点
- 8 健康診断で指摘されたところは、受診や治療を済ませた ___/10点
(指摘を受けなかった人は10点)
- 9 疲れがたまる前にしっかり休養をとっていた ___/10点
- 10 栄養バランスやカロリーに気をつけて食事をとっていた ___/10点

スマホ・タブレット含む

80点以上の人



素晴らしい！
継続は力なり。
その調子で冬休

みも元気に過ごそう。

79~50点の人



どの点数が低
かったかな？
自分のウイーク

ポイントを分析してみよう。

49点以下の人



とにかく今日で
きることからチ
ャレンジしよう。

冬休みの間がチャンス！

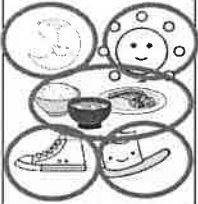



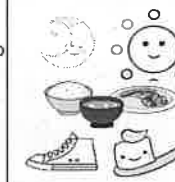
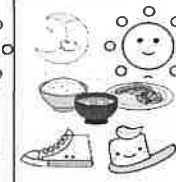
















げんき 元気チャレンジシート

ふゆやす けんこう 冬休みの健康のめあて

健康な体を作るために、
にチャレンジする

 ぜんじつ 前日、夜9時半 ままでにねた	 7時までに おきた	 あさ 朝ごはんを たべた	 あせ 汗をかくだらい のあそび・うんどう をした	 ねるまえ、 はみがきをした
---	---	--	--	---

月	火	水	木	金	土	日
月 日	例	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29
できたら ○でかこみま しょう。						
12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
		休 休 				
1/6	1/7	14日のうち、どのくらいできたか数えてみましょう				
		早ね 回/13日	早おき 回/13日	朝ごはん 回/14日	運動 回/14日	歯みがき 回/14日
						

かんそう 感想

Blank space for writing感想 (Reflection).