

# えがおつうしん 令和6年度スタート号

R6.4.5  
城北小学校  
保健室

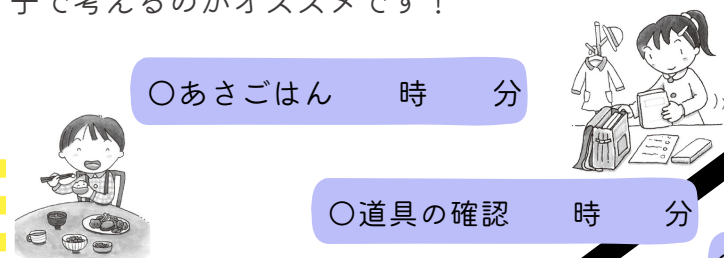
## 保健目標 自分の体の様子を知ろう ◆健康診断日程 4月

城北小学校のみなさん、入学・進級おめでとうございます。元気な笑顔がそろって、令和6年度がスタートしました。みなさんがますます元気ですごせるよう、今年もほけんしつからいろいろな情報を発信していきたいと思えます。どうぞよろしくお願いします。



あさ じかん  
朝の時間を  
組み立てよう！

朝の8時、みなさんはどこでどんな気持ちになっているでしょう？教室の自分の座席に座り、落ち着いた気持ちでいるためには、どうしたらいいのかな？朝の家での過ごし方をやることとかかる時間を考えて組み立ててみましょう。親子で考えるのがオススメです！



○あさごはん 時 分

○道具の確認 時 分

○きがえる 時 分

○かおをあらう 時 分

○歯みがき 時 分

○トイレタイム 時 分

①おきる 時 分

書く順番①  
にっこりえがおを  
書いてね！→



朝からスッキリ  
スタート！！

フアイト！



○学校に到着 時 分

↑書く順番②

○学校へ出発 時 分

順番①②を書いたあと、やることと時刻を記入していきます  
最後に起きる時間を決めます

○ 時 分

↑フリースペースです

○にはやる順番を  
書いてね！

