

みんなの ほけんしつ

恵庭市立柏小学校
令和7年 5月15日(木)
NO.4 (「健康貯金通帳」)



担当：服部（はっとり）

桜の季節もあっという間にすぎ、最近はチューリップなど色あざやかな花々で春を感じます。これから気温も20℃前後となることでしょう。脱ぎ着しやすい服そうがおすすめです！さて「柏っ子ウィーク」も明日が最終日。生活リズムのふりかえりをしましょうね。

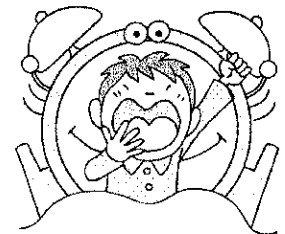
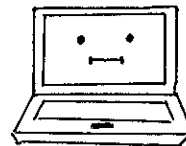
①柏っ子ウィークをチェックシート（紙）でとりくんでいる人

- ・1・2年、かしのみ学級(1～5年生)
- ・色ぬりなどの記入、保護者のみなさまのご協力ありがとうございます
- ・記入が終わったチェックシートを学校(保健室)に出すと、ごほうびシールをあげます



②柏っ子ウィークをタブレットでとりくんでいる人

- ・3・4・5・6年、かしのみ学級(6年生)
- ・入力、おつかれさまです
- ・記入が終わったら、「けんこうちょきんつうちょう」にポイントを書きこんで保健室に出すと、ごほうびシールをあげます



本日わたります!!

「健康貯金通帳（けんこうちょきんつうちょう）」って、なに？

柏っ子
けんこうちょきんつうちょう
年 月 日
名前 _____
生活しゅうかんをとのえて元気もりもり

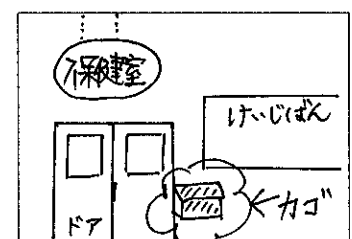
5月分の入力画面の下にスクロールしていくと…ポイントが出ています。そのポイント数を通帳に書きこみ、保健室に出すと、が見ます！出してくれた人全員にごほうびシールをはりますよ～。

保健室ドアのちかくに専用カゴがあります。自分で出しに来てください。いつ出しに来てもだいじょうぶです。

⇒柏っ子ウィークが終わってすぐ出す【OK】

⇒1か月ごと出す【OK】

⇒1年分まとめて2月に出す【OK】



うらも見てね。
書き方がわかります。



健康貯金通帳の中はこのようなになっています

柏っ子ウィーク

柏っ子ウィークがおわったら、つうちょうにポイント数を書きます。

		おきた 時こく	朝 ごはん	メディア	ねた 時こく	合計	ごほうび
①	5月	17	19	13	19	68	
②	7月						
③	9月	ポイント、柏っ子ウィークの生活リズムを整えると高得点になりますよ～。					
④	12月	25	25	25	25	100	
⑤	1月						
⑥	2月	1年間のふりかえり					
		1年間のまとめになります。 がんばったことなどを書きます。					

6年3組

名前

柏しょう子

柏っ子ウィーク・プラス

まい月、自分のけんこうのためにがんばったことを書きます。

	がんばったことに○をつけるか、書く	ごほうび
5月	・早ね ・早おき ・朝ごはん ・はみがき ・手あらい ・運動（あそび） ・そのほか（ ）	
6月	・早ね ・早おき ・朝ごはん ・はみがき ・手あらい ・運動（あそび） ・そのほか（ ）	
7月	・早ね ・早おき ・朝ごはん ・はみがき ・手あらい ・運動（あそび） ・そのほか（ ）	

けんこうのためにがんばっていること（がんばったこと）を月ごとに書いてみましょう。ここに記入しても「ごほうびシール」がもらえますよ。

たとえば… 早くねた、ゲームの時間を守った月があったら、このように書いてもいいですよ。

・早ね ・早おき ・朝ごはん ・はみがき ・手あらい
・運動（あそび） ・そのほか（ゲームは一日1時間）

	運動（あそび）	そのほか（ ）	ごほうび
1月	・早ね ・早おき ・朝ごはん ・はみがき ・手あらい ・運動（あそび） ・そのほか（ ）		
2月	・早ね ・早おき ・朝ごはん ・はみがき ・手あらい ・運動（あそび） ・そのほか（ ）		

よくがんばりましたね！

※「健康貯金通帳」は、学校に置いておくと、なくす心配がないですよ。おすすめします。