

# すこやか

がつごう  
5月号

NO.2 4月30日 七条第三小学校 保健室



みなさん元気に過ごしていますか。

学校が引き続きお休みになります。朝、晩と2回の体温を測るのを忘れないで健康チェックしてくださいね。手洗いもしっかり行ってください。学校が始まるまで、皆さんも大変ですが、くれぐれも体に気をつけて健康でいてくださいね。

## 早寝・早起きをしよう!



「寝る時間」「起きる時間」の目ひょうを決めて、少しずつ近づけていきましょう。そして、休みの日もなるべく同じ時間に起きることがポイントです。

## トイレに行こう！

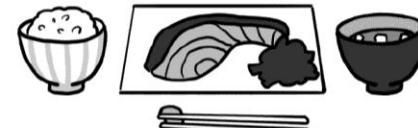


朝ごはんをはじめ、食事をとった後はうんちが出やすくなります。がまんせず、すぐトイレに行くことを心がけましょう。

いきなり全部をかんぺきにやろうとすると大変です。「これならできそう」と思うものから少しづつ、続けて取り組んでいくといいですよ！

## 朝ごはんを食べよう！

ごはんやパンを中心に、えいようのバランスのよい朝ごはんを。むずかしいときは、何か1品でもいいので毎朝食べるようになります。



## 体を動かそう！



昼間の起きているときに体を動かせば、夜に眠りやすくなります。外遊びやスポーツのほか、おうちのお手伝いなどもいいと思います。

ぜんぶいきなり全部をかんぺきにやろうとすると大変です。「これならできそう」と思うものから少しづつ、続けて取り組んでいくといいですよ！

ゲームのしつこぎは自を悪くします。気をつけましょうね。家の生活が長くなると、ゲームをする時間が増えると思います。ゲームは時間を決めて、自に疲れが出ないようにしましょう。



## 自分の体操をしてみましょう！！

1



うえ

2



しる

3



みぎまわし

4



ひだりまわし

5



みぎとじる



パッとひらく

## 部屋の空気をいれかえよう



## 家の換気をしましょう。

自分の部屋や、リビングなどこまめに窓を開けて、きれいな空気にしましょう。

## 保護者の方へ

コロナの関係で、学校に通えない日々が続き、ご家庭で様子を見ていただくながで、保護者の方もしんどい思いをされているのではないですか。子どもさんと一緒に、朝起きて少し窓を開けていただき新鮮な空気を吸って、体を動かしていただけたらと思います。温かいはちみつ入りの紅茶を飲んでいただくのもお勧めです。さらにコミュニケーションが大切な時期になってくると思います。

お子さんの心・健康面に気をつけていただければと思います。