

げんきのもと 生活リズムをととのえよう②

体は重くかな

たっぷりねてるかな

しっかり食べているかな

トイレですっきり

出しているかな



は元気かな

- イライラしていない?
- おこりっぽくはない?
- やる気が、わいてきた?
- げらげらわえている?

☆心配なときは、おとなに
そうたんとてOK!



リズムをととのえて

忘れものをしないよう

おちついて学校にむかしましょう。



マスク



ハンカチ



はし

も、いるね。

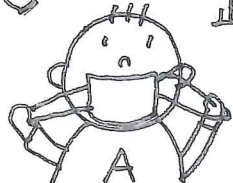
感染症をふせぐ



正しくつける

正しくはずす

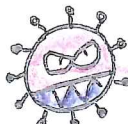
そしてする



- ゴムだけさわってははずす
- ふくろにいれてする



- ていねいに。
- 30秒は、あらう。
- じぶんのハンカチで
ふく。



さわらない



かおには、
さわらない

- 人にさわらない
- あちこちさわらない
- さわったら、手をあらう

“マスクであらい・さわらない”

ウイルスをとばさないために

- ◎空気のいれかえ ◎食べる時は、しゃべらない
- ◎トイレのふたは、しめてからながす



おうちの人へ

○学校生活が はじまります。

リズムを とりもどして、心も ととのえていきましょう。

- 病気に ならないように、めんえき力を あげる工夫も
大切です。よく眠り、しっかり食べて、よく笑うとよいです。
- 梅雨も 近づくので、清けつなくらしも、再チェックして
ください。おふろの入り方、トイレの使い方や
頭ジラミが ないかも 確認をお願いします。

安全な生活をするために

- マスクをかばんにも入れておく
- 手あらい習慣を
- いらないところは、
さわらない
- ゴミは、かならずゴミばこへ
けんこうかどうか、きにかける

せいかつしらべ

* せいかつリズムをとりもどすために、おこないます。 5がつ

*あてはまるところに○をします。

			25にち	26にち	27にち	28にち	29にち	30にち	31にち	ごうけい	
			げつよう	かよう	すいよう	もくよう	きんよう	どよう	にちよう	○はいくつありますか	
①	ゆうべ  なんじにねましたか？	9じまでに									
		9じよりおそかった									
		わからない									
②	 なんじにおきましたか？	7じまでに									
		7じよりおそかった									
		わからない									
③	あさごはんは、たべましたか？	たべなかった									
		たべた									
④	はみがきをしましたか？ 	みがかなかった									
		みがいた									
⑤	あそんだり、うんどうしたり、からだを うごかしましたか？	うごかした									
		うごかさなかった									
⑥	きょう、うんこをしましたか？	しなかった									
		した									
⑦	きょうは、1にちげんきで、すごしましたか	げんきだった									
		げんきではなかった									

★おうちのひとと、いっしょにやりましょう。

生活しらべ

* 生活リズムをとりにくくするために、おこないます。

*あてはまるところに○をします。

			25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	合計	
			月	火	水	木	金	土	日	○はいくつありますか	
①	ゆうべ  ね じこく 寝た時刻はなんじですか？	9時30分までに									
		9時半～10時まで									
		10時～11時まで									
		11時よりあとに									
②	 お じこく なんじ 起きた時刻は何時ですか？	7じまでに									
		7じよりおそかった									
		わからない									
③	あさ はん た 朝ご飯は食べましたか？	た 食べた									
		食べなかった									
④	はみがきをしましたか？ 	みがいた									
		みがかなかった									
⑤	遊びや、運動などで 体を動かしましたか？	動かした									
		動かさなかった									
⑥	きょう、うんこをしましたか？	しなかった									
		した									
⑦	今日は、1日げんきで、すごしましたか	げんきだった									
		げんきではなかった									

★おうちのひとと、^{イッショ}一緒にやりましょう。

感染症をいせごう!

一学校生活へん一

2020/5/12
作成

7 ス

- ◎いつでも 正しくける
- ◎すてるとき...ふくろに ばい
くくって ばい

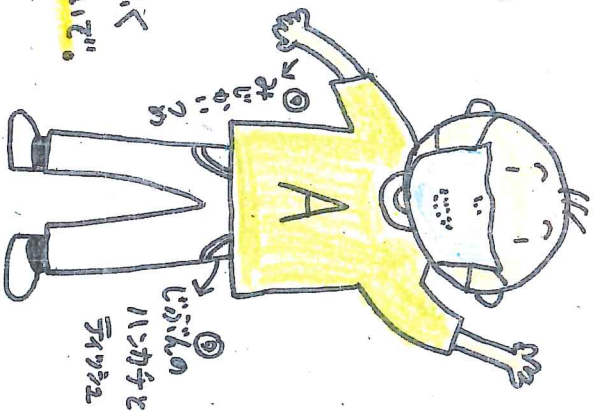
7

をあらう

せうけんて。

◎ていねいに。
30秒くらいは。
♪ハッピー・バースデーの曲
2回ぶん

- ・外からかえたら
- ・たべる前は。かたらず
- ・トイレあとは。トイレリワテ
- ◎じぶんハチカチで"ふく
人のものを。かりたいて"。



ち

- ◎はなれて しゃべる (2m)
- ✗ 正面に いて しゃべる

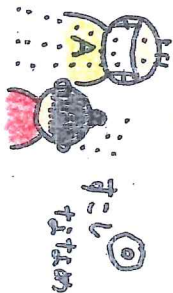
さ

わらない

さわらない

てあらいう
OKです

- ・かあ (とくにハチロ目)
- ・あちこち (スリッパ、ドア、バーなど)
- ・ほかの人 (1体の弱い人きいるよ)



う

イルスを とばさない・体にはいれない

- ◎へやの 空気を いれかえる
- ◎まどを あける (できるに)
- ◎食べるときは。しゃべらない
よく味わって。
- ◎いかに 食べる人とは。たぶん"食べる
横に
- ◎トイレのふたは。しめてから
ふかす



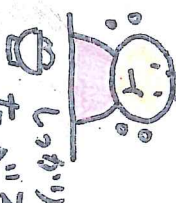
けんこうチエツ

まい日のじぶんのようすを知る

1. 体温は?
2. しんどい?
3. いたいところは。ある?
4. せきか? てる?
5. いきぐさしい?
6. いつもと ちがうところはある?

1

うせく



♡

ストレスを ためない



トイレも すっきりだす

癩癧をいせうい

2020/5/12
7:55:24

- ちかづかない

- 45

- ウレエをヒド³ナリ・体に入ナリ

- トイルのあとに、トイルエリッテ”
 ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ㏀ ㏁ ㏂ ㏃ ㏄ ㏅ ㏆ ㏇ ㏈ ㏉ ㏊ ㏋ ㏌ ㏍ ㏎ ㏏ ㏐ ㏑ ㏒ ㏓ ㏔ ㏕ ㏖ ㏗ ㏘ ㏙ ㏚ ㏛ ㏜ ㏝ ㏞ ㏟ ㏠ ㏡ ㏢ ㏣ ㏤ ㏥ ㏦ ㏧ ㏨ ㏩ ㏪ ㏫ ㏬ ㏭ ㏮ ㏯ ㏰ ㏱ ㏲ ㏳ ㏴ ㏵ ㏶ ㏷ ㏸ ㏹ ㏺ ㏻ ㏼ ㏽ ㏾ ㏿ 㐀 㐁 㐂 㐃 㐄 㐅 㐆 㐇 㐈 㐉 㐊 㐋 㐌 㐍 㐎 㐏 㐐 㐑 㐒 㐓 㐔 㐕 㐖 㐗 㐘 㐙 㐚 㐛 㐜 㐝 㐞 㐟 㐠 㐡 㐢 㐣 㐤 㐥 㐦 㐧 㐨 㐩 㐪 㐫 㐬 㐭 㐮 㐯 㐰 㐱 㐲 㐳 㐴 㐵 㐶 㐷 㐸 㐹 㐺 㐻 㐼 㐽 㐾 㐿 㑀 㑁 㑂 㑃 㑄 㑅 㑆 㑇 㑈 㑉 㑊 㑋 㑌 㑍 㑎 㑏 㑐 㑑 㑒 㑓 㑔 㑕 㑖 㑗 㑘 㑙 㑚 㑛 㑜 㑝 㑞 㑟 㑠 㑡 㑢 㑣 㑤 㑥 㑦 㑧 㑨 㑩 㑪 㑫 㑬 㑭 㑮 㑯 㑰 㑱 㑲 㑳 㑴 㑵 㑶 㑷 㑸 㑹 㑺 㑻 㑼 㑽 㑾 㑿 㒀 㒁 㒂 㒃 㒄 㒅 㒆 㒇 㒈 㒉 㒊 㒋 㒌 㒍 㒎 㒏 㒐 㒑 㒒 㒓 㒔 㒕 㒖 㒗 㒘 㒙 㒚 㒛 㒜 㒝 㒞 㒟 㒠 㒡 㒢 㒣 㒤 㒥 㒦 㒧 㒨 㒩 㒪 㒫 㒬 㒭 㒮 㒯 㒰 㒱 㒲 㒳 㒴 㒵 㒶 㒷 㒸 㒹 㒺 㒻 㒼 㒽 㒾 㒿 㓀 㓁 㓂 㓃 㓄 㓅 㓆 㓇 㓈 㓉 㓊 㓋 㓌 㓍 㓎 㓏 㓐 㓑 㓒 㓓 㓔 㓕 㓖 㓗 㓘 㓙 㓚 㓛 㓜 㓝 㓞 㓟 㓠 㓡 㓢 㓣 㓤 㓥 㓦 㓧 㓨 㓩 㓪 㓫 㓬 㓭 㓮 㓯 㓰 㓱 㓲 㓳 㓴 㓵 㓶 㓷 㓸 㓹 㓺 㓻 㓼 㓽 㓾 㓿 㔀 㔁 㔂 㔃 㔄 㔅 㔆 㔇 㔈 㔉 㔊 㔋 㔌 㔍 㔎 㔏 㔐 㔑 㔒 㔓 㔔 㔕 㔖 㔗 㔘 㔙 㔚 㔛 㔜 㔝 㔞 㔟 㔠 㔡 㔢 㔣 㔤 㔥 㔦 㔧 㔨 㔩 㔪 㔫 㔬 㔭 㔮 㔯 㔰 㔱 㔲 㔳 㔴 㔵 㔶 㔷 㔸 㔹 㔺 㔻 㔼 㔽 㔾 㔿 㕀 㕁 㕂 㕃 㕄 㕅 㕆 㕇 㕈 㕉 㕊 㕋 㕌 㕍 㕎 㕏 㕐 㕑 㕒 㕓 㕔 㕕 㕖 㕗 㕘 㕙 㕚 㕛 㕜 㕝 㕞 㕟 㕠 㕡 㕢 㕣 㕤 㕥 㕦 㕧 㕨 㕩 㕪 㕫 㕬 㕭 㕮 㕯 㕰 㕱 㕲 㕳 㕴 㕵 㕶 㕷 㕸 㕹 㕺 㕻 㕼 㕽 㕾 㕿 㖀 㖁 㖂 㖃 㖄 㖅 㖆 㖇 㖈 㖉 㖊 㖋 㖌 㖍 㖎 㖏 㖐 㖑 㖒 㖓 㖔 㖕 㖖 㖗 㖘 㖙 㖚 㖛 㖜 㖝 㖞 㖟 㖠 㖡 㖢 㖣 㖤 㖥 㖦 㖧 㖨 㖩 㖪 㖫 㖬 㖭 㖮 㖯 㖰 㖱 㖲 㖳 㖴 㖵 㖶 㖷 㖸 㖹 㖺 㖻 㖼 㖽 㖾 㖿 㗀 㗁 㗂 㗃 㗄 㗅 㗆 㗇 㗈 㗉 㗊 㗋 㗌 㗍 㗎 㗏 㗐 㗑 㗒 㗓 㗔 㗕 㗖 㗗 㗘 㗙 㗚 㗛 㗜 㗝 㗞 㗟 㗠 㗡 㗢 㗣 㗤 㗥 㗦 㗧 㗨 㗩 㗪 㗫 㗬 㗭 㗮 㗯 㗰 㗱 㗲 㗳 㗴 㗵 㗶 㗷 㗸 㗹 㗺 㗻 㗼 㗽 㗾 㗿 㘀 㘁 㘂 㘃 㘄 㘅 㘆 㘇 㘈 㘉 㘊 㘋 㘌 㘍 㘎 㘏 㘐 㘑 㘒 㘓 㘔 㘕 㘖 㘗 㘘 㘙 㘚 㘛 㘜 㘝 㘞 㘟 㘠 㘡 㘢 㘣 㘤 㘥 㘦 㘧 㘨 㘩 㘪 㘫 㘬 㘭 㘮 㘯 㘰 㘱 㘲 㘳 㘴 㘵 㘶 㘷 㘸 㘹 㘺 㘻 㘼 㘽 㘾 㘿 㙀 㙁 㙂 㙃 㙄 㙅 㙆 㙇 㙈 㙉 㙊 㙋 㙌 㙍 㙎 㙏 㙐 㙑 㙒 㙓 㙔 㙕 㙖 㙗 㙘 㙙 㙚 㙛 㙜 㙝 㙞 㙟 㙠 㙡 㙢 㙣 㙤 㙥 㙦 㙧 㙨 㙩 㙪 㙫 㙬 㙭 㙮 㙯 㙰 㙱 㙲 㙳 㙴 㙵 㙶 㙷 㙸 㙹 㙺 㙻 㙼 㙽 㙾 㙿 㚀 㚁 㚂 㚃 㚄 㚅 㚆 㚇 㚈 㚉 㚊 㚋 㚌 㚍 㚎 㚏 㚐 㚑 㚒 㚓 㚔 㚕 㚖 㚗 㚘 㚙 㚚 㚛 㚜 㚝 㚞 㚟 㚠 㚡 㚢 㚣 㚤 㚥 㚦 㚧 㚨 㚩 㚪 㚫 㚬 㚭 㚮 㚯 㚰 㚱 㚲 㚳 㚴 㚵 㚶 㚷 㚸 㚹 㚺 㚻 㚼 㚽 㚾 㚿 㜀 㜁 㜂 㜃 㜄 㜅 㜆 㜇 㜈 㜉 㜊 㜋 㜌 㜍 㜎 㜏 㜐 㜑 㜒 㜓 㜔 㜕 㜖 㜗 㜘 㜙 㜚 㜛 㜜 㜝 㜞 㜟 㜠 㜡 㜢 㜣 㜤 㜥 㜦 㜧 㜨 㜩 㜪 㜫 㜬 㜭 㜮 㜯 㜰 㜱 㜲 㜳 㜴 㜵 㜶 㜷 㜸 㜹 㜺 㜻 㜼 㜽 㜾 㜿 㝀 㝁 㝂 㝃 㝄 㝅 㝆 㝇 㝈 㝉 㝊 㝋 㝌 㝍 㝎 㝏 㝐 㝑 㝒 㝓 㝔 㝕 㝖 㝗 㝘 㝙 㝚 㝛 㝜 㝝 㝞 㝟 㝠 㝡 㝢 㝣 㝤 㝥 㝦 㝧 㝨 㝩 㝪 㝫 㝬 㝭 㝮 㝯 㝰 㝱 㝲 㝳 㝴 㝵 㝶 㝷 㝸 㝹 㝺 㝻 㝼 㝽 㝾 㝿 㞀 㞁 㞂 㞃 㞄 㞅 㞆 㞇 㞈 㞉 㞊 㞋 㞌 㞍 㞎 㞏 㞐 㞑 㞒 㞓 㞔 㞕 㞖 㞗 㞘 㞙 㞚 㞛 㞜 㞝 㞞 㞟 㞠 㞡 㞢 㞣 㞤 㞥 㞦 㞧 㞨 㞩 㞪 㞫 㞬 㞭 㞮 㞯 㞰 㞱 㞲 㞳 㞴 㞵 㞶 㞷 㞸 㞹 㞺 㞻 㞼 㞽 㞾 㞿 㟀 㟁 㟂 㟃 㟄 㟅 㟆 㟇 㟈 㟉 㟊 㟋 㟌 㟍 㟎 㟏

2. さい

- ト"ジョ"ズイッチ"fi"

てあら、→わああら、→うが、→きかえ

不調か？
Xガラン X無量
Q要診(増設)

大ニエ
うたう
おしゃべり
大皿みくら
おぼけず

朝イチで
ソバやの
健康やろ。

5. 5. 1. 1.

- ⑤ 部屋の換気... 2ヶ所OPEN. 流れを作ると⑥
- ⑥ 食事中は、しゃべらない ⑦ だまって、味わて
- ⑦ トイレのあと→ふたをしまってから 流す
- ⑧ コミは、コミはごへすてる。とくに テラツシユ、スワフ.
- ⑨ セキイチカット

○ こんでいたら... はたれて待つ。91477

- ◎ スーパー・かいものは「ムズ」すばやく。 カゴ・カートに
 △ バス・電車 注意
 ◎ はなれて「ジョギング」

「新しい生活様式」厚労省
「読者新聞記事」(ホリ)