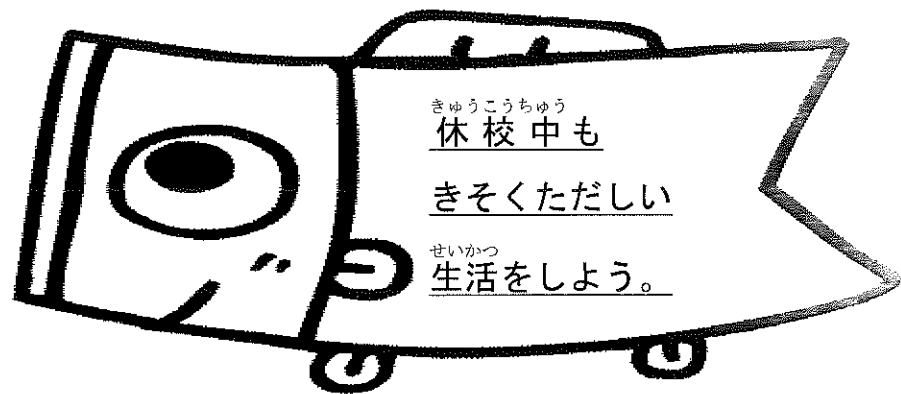




ほけんだより

令和2年5月
京都市立大枝小学校
保健室



きゅうこうちゅう
休校中も

きそくた
きそくたしい

せいかつ
生活をしよう。

きゅうこう なが 休校が、長くつづいています。おおえしやうがっこう げんき 大枝小学校のみなさん、元気にしていますか？

できるだけ、がっこう とき 学校がある時と同じ生活のリズムですごすようにしましょう。まずは、いつもどおりのじかん お 時間に起きることだよ。

おはようございます

- * きがえ
- * かおをあらう
- * あさごはん
- * はみがき
- * うんこ
- * けんこうかんさつ



*てあらい *うがい *かんき *マスク わすれずに！！

ひるごはん

おうちのひとと
いっしょにつくっ
て、たべるのもいい
ですね。



おやつ

じかんと
りょうを
きめてたべ
ようね。

よるごはん

バランスよ
くしっかり
たべようね。



おふろ

- * リラックス
- * つかれをとる



おやすみなさい

すいみんをしっか
りとることで、つ
かれがとれ、めん
えきりよくがたか
まります。



午前6時

7

8

9

10

11

12

午後1時

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



* じぶんのよていやもくひよ
うをたててすごしましょう。

* ゲームやテレビ、スマホは、
じかみをきめてつかいませよ



* いえのなかでも、できるだけからだをうごかしませよ。

* げんかんさきやベランダ、まどぎわなどでおひさまにあたりませよ。

* おてつだいをませよ。

