

ほけんだより

しあわせのたね



うらもあいます

まだまだつづけて!

わたしたちにできること



いえ 家にいましょう!

必要のない外出はせず、自分の家で過ご
しましょう。自分や家族、友達、地域の方々
といった大切な人たちの命を守ることに
つながります。



長時間のゲームや
スマホなどの使用は
やめましょう!

ゲーム機器やスマホ、タブレットを使うとき
はおうちの人と時間を決めて、必ず守りまし
ょう。長く使うことで、あなたの健康(視力や
姿勢、脳みそなど)に影響が出てしまいます。



学校があるときと、同じリズムで生活しましょう!

生活リズムが乱れると、元に戻すのに時間がかかってしまいます。
毎日元気に過ごすためには、早寝・早起き、栄養バランスのとれ
た食事は大切です。また、体力を落とさないために、1人でもで
きる運動にチャレンジしてみるのもいいですね! 自分で図工をし
てみたり、家庭科(料理や裁縫)をしてみたりするのも楽しいか
もしれません。(刃物や火を使うときは、おうちの人と一緒にしましょう)

※寝る時間の目安：低学年は夜9時まで、中学年は夜9時半まで、高学年は夜10時までに寝る

～おうちの方へ～

○検温カードについて

現在記入していただいている検温カードは、5/8分までありましたが、土日・祝日が抜けて
おりました。再度新しいカードを配付していますので、毎日の記録としてご活用ください。

○健康診断について

令和2年度の健康診断は、新型コロナウイルス感染症の影響を考え、2学期以降に実施するこ
とになりました。日程が決まりましたら、お知らせします。

※身体測定(身長・体重・視力・聴力)と尿検査は、1学期中に実施する予定です。