

たかき 高木っ子いきいきシート

★ けんこう編 へん

げんき お せいかつ
元気に起きる！生活リズムづくり

じぶんで決めて守ろう！ 自律（立）への第一歩



よる 時 分までにおやすみ

あさ 時 分までにおきる

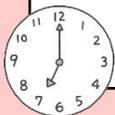
1・2年生は 9時

3・4年生は 9時30分

5・6年生は 10時 までにおやすみ！

テレビ・ゲーム・スマホなどを使うのは

 時 分まで



メディアの長時間使用は目や脳に悪影響
おうちの人と使い方のルールを決めよう！

かんせん よぼう
感染予防

てあらい
手洗い

うがい
うがい



♪おねがい

カメ

おやま

オオカミ

バイク

つかまえた



てのひら

てのこう

ゆびのあいだ

つめ

おやゆび

てくび

せき
エチケット

ビオレ「あわあわ手洗いのうた」



かんき
換気

1時間に1回

2か所以上あける



いえ
家で過ごす

人の多いところ

には行かない



○かぜの症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。

○強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

（※基礎疾患等のある人は、上の状態が2日程度続く場合）

このようなときは、御船保健所（282-0016）へ相談してください。