

ほけんだより 4月

お家の人と読みましょう
令和2年4月16日
三沢小学校
保健室 No.3

みなさん元気に過ごしていますか？

自宅にいるだけなのに、なんだか疲れる。そんな人はいませんか？新型コロナウイルスの感染が広がり外出の自粛要請が続くなか、そう感じている人が増えてきているそうです。「コロナ疲れ」なんていう言葉もあります。生活リズムを整え、適度に体も動かすように気をつけましょう。新学期に「ほけんだより」でお知らせした、保健関係の行事は全て延期となりました。学校が再開しましたら、再度お知らせいたします。



体のピンチは気づいたか？

こんなことを試してみよう。

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- 外で体を動かす
- 好きな音楽を聴く
- 信頼できる人に相談する

こんな方法も

- どうして元気が出ないか紙に書く
- 自分がかんばっていることを言う

早寝

小学生に必要な睡眠時間は9～11時間くらいです

眠っている間に、体が成長したり脳が記憶を整理したりします。体にも脳にも大切です。

早起き

学校に行く準備もゆっくりできるよ

朝ごはん

朝ごはんを食べないと元気が出ないよ

朝は体も脳もエネルギー不足です。朝ごはんをチャージしましょう。

運動

いろいろな動きを取り入れて体を鍛えよう

※保健調査票、緊急連絡カード、家庭調査票が未提出の方は、お手数ですが記入後、直接学校へ届けてください。



～3つの密～
(密集・密閉・密接)に気を付けて過ごしましょう！