

ほけんだより



令和2年5月8日
日野市立潤徳小学校
保健室 原 麻衣

～おうちの人といっしょによみましょう～



新型コロナウイルス感染症の影響で、休校が続いていますが、みなさん元気でしょうか。休校が長引いて、体も心も疲れがたまっている人もいるかもしれません。「お出かけしたい」「ともだちと遊びたい」・・・たくさんがまんしていることがあると思います。でも、そんなみなさんのがんばりで、救われている人がきっといます。みなさんと、みなさんの大切な人たちのいのちを守るために、ここが踏ん張りどころ。きっと、またいつもの毎日がやってきます。その日を楽しみに、もう少し「ステイホーム」で過ごしましょう。またみなさんの元気な笑顔が見られる日を心待ちにしています。

1

「ステイホーム」でも元気に過ごすポイント～はやね・はやおき・朝ごはん～

★はやね



「1日家にいて、なかなか夜眠れない…」そんな人は、階段の昇り降り・ストレッチ・床の雑巾がけなど、できる範囲で体を動かしましょう。家でできるダンスや運動の動画を見ながら一緒にやったり、感染予防に気を付けながら近所を散歩したりするのもいいですね。

★はやおき



学校のない日も、毎日同じ時間に起きるようにしましょう。あなたは何時に起きる？
(**じ ふん におきる!**) ← 時間を決めてみよう♪

★あさごはん

ごはんもしっかり食べていますか？朝ごはんは1日のエネルギー。野菜も食べましょう。

ゲーム・スマホは時間とルールを決めて！

おうちの人と話し合って、する時間やルールを決めましょう。また、光の刺激によって眠りにつけにくくなってしまうので、ぐっすり眠るために、寝る30分～1時間前には終わらせるようにしましょう。



定期健康診断・保健関係書類について

4・5月に予定されていた健康診断は全て延期となっています。6月以降の予定も未定です。日程が決まりましたらお知らせします。4月に配布した保健関係書類は学校再開日に回収しますので、紛失しないよう注意して保管をお願いします。