



新型コロナ予防対策のために臨時休業が延長になってしまいました。家の中で過ごす時間が長くなり、だらだらした生活になってきた人もいるのではないかと思います。でも、学校再開の日に向けて、今日、学校から配布した生活表を活用し、メリハリのある生活を送りましょう。



保健室を担当します成川礼子です。みんなが健康で過ごせるようにサポートしたいと思います。よろしくお願ひします。



好きなものを食べたい時にバクバク



家でゲームばかり。運動はしないよ



もっと痩せたい！ごはんはいらぬよ

今は大丈夫。でも、こんな生活を続けていると未来の自分は…

肥満になってしまった

少し動くだけでも体がだるい

貧血でフラフラする

未来の自分はどうなりたい？ 生活習慣を見直してみよう

- ① 3食バランスよく食べる
- ② 早寝早起きを心がける
- ③ 適度な運動をする

## おうちの方へ

### ○ 体温の記録について

始業式の日、2～6年生に「家庭での健康観察カード」を配布していましたが、4月18日からは、各学年から出された生活表を使用してください。（健康観察カードの提出の必要はありません。）臨時休業中も、毎朝、検温し、生活表に記録をお願いします。**生活表は、5月7日（木）朝の体温を記録し、必ず学校に持たせてください。**

### ○ 健康診断関係について

- ・健康診断の日程については、新型コロナウイルス感染症の影響により実施時期が未定となりましたので、決まり次第お知らせします。
- ・2～6年生の健康手帳、アレルギー調査票については、5月7日（木）に配付します。



- 本人または御家族で罹患者が出た場合は、速やかに学校まで連絡をお願いします。

## みんなで予防しましょう！！

- ① なるべく人混みに行かない。
- ② 手洗い・うがいをこまめにする。
- ③ マスクは口と鼻をしっかりと覆うようにつける。
- ④ 人と話すときは、近づきすぎないようにする。
- ⑤ こまめに換気をする。
- ⑥ 規則正しい生活を送る、適度な運動、バランスのとれた食事をする等を心がけ、免疫力を高める。

## さげよう！3つの密

