



げんき

小清水町立小清水小学校
ほげんだより No.3
令和2年5月29日

分散登校がはじまり、またみんなで活動できる時間が増えうれしく思います。

これから気温も上がってくるので、体調には気をつけて、手洗いとともに休み時間にこまめに水分補給をして過ごしていきましょう。

規則正しい生活リズムで元気に



生活リズムをととのえよう!

最初のうちは、学校から家に帰ると、疲れやすいかもしれません。学校生活に慣れるように生活リズムをあせらず、少しずつ作っていきましょう!

早寝・早起きをしよう!



「寝る時間」「起きる時間」の目ひょうを決めて、少しずつ近づけていきましょう。そして、休みの日もなるべく同じ時間に寝起きすることがポイントです。

トイレに行こう!



朝ごはんをはじめ、食事をとった後はうんちが出やすくなります。がまんせず、すぐトイレに行くことを心がけましょう。

朝ごはんを食べよう!

ごはんやパンを中心に、えいようのバランスのよい朝ごはんを。むずかしいときは、何か1品でもいので毎朝食べるようにしましょう。



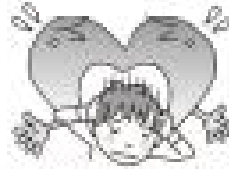
体を動かそう!



屋敷の起きているときに体を動かせば、夜に眠りやすくなります。外遊びやスポーツのほか、おうちのお手伝いなどでもいいと思います。

いきなり全部をかんべきにやろうとすると大変です。「これならできそう」と思うものから少しずつ、続けて取り組んでいくといいですよ!

心や体がつかれるとおこること...



- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など



- 咳、痰、お腹痛などが強くなる
- くっすり寝れない
- 食欲が弱くなったり、食べ過ぎたりする など

長い休みが続き、何となく元気が出なくて、心が疲れていませんか? ゲーム以外にも色々な気分転換をためてみましょう。

不安や心配事は、友達、家族や学校の先生にも話してみよう! 「話す」ことは大事だよ。



自分でできる

おすすめのリフレッシュ



病気の予防のためにみんなで、できることは?

これから学校ですごしていくために、前より気をつけていくべきことがたくさんあります。いくつ思いつくかな? 自分もみんなも元気でいられるように、「今できること」を続けていきましょう! 言われたからやるではなく、自分で考え気づいてやる! ができるとステキですね。

保護者の皆様へ

引き続き、6月も健康観察シートで登校前に検温と朝の観察をお願いします。学校では、てあらいをこまめにしています。ぬれた手をふけるよう、はんかち、ちりかみの携帯もさせてください。