

# \* ほけんだより \* 5月 \*

2020. 5. 11  
 五島市立 緑丘 小学校  
 保健室：古川 知佳

本日よりようやく学校が再開しましたね。しかし完全にコロナがなくなったわけではありません。そこで、以下の4つの生活リズムに気をつけて、元気な生活を心がけましょう。

## 生活リズムで元気をとりもどそう！

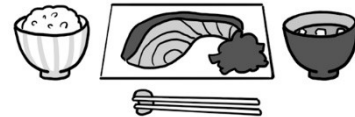
### 早寝・早起きをしよう！

「寝る時間」「起きる時間」の目標を決めて、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。



### 朝ごはんを食べよう！

ごはんやパンを中心に、栄養のバランスが良い朝ごはんを。むずかしいときは何か1品でもいいので毎朝食べるようにしましょう。



### 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。



### 体を動かそう！

昼間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、おうちの手伝いなどをしましょう。



## 《保護者の皆様へ》

### 日本スポーツ振興センター掛け金徴収

本日掛け金徴収袋と同意書を配付しています。期日までに提出をお願いします。

**提出期限：15日（金）**

**提出物：同意書・460円**

※学校の管理下（授業中・休み時間・校外行事・通学途中等）で発生したけがで、窓口での支払いが1,500円以上だったものが対象

### 健康観察記録表

5月も引き続き、家庭での健康観察をしていただきたいと思います。体調を確認したら、学校へ用紙の提出をお願いします。

《コロナ感染症予防のための健康観察3箇条》

- ★毎日検温
- ★かぜなら自宅
- ★記録は毎回・学校持参