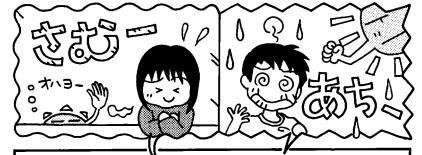


葉っぱのみどりが目にまぶしい季節になりましたね。どんどんみどり色がこくなり、校庭の木々に元気を感します。

新型コロナウイルス対策のため、きゅうくつな生活で、ストレスやつかれがたまっていますか？そんな時は、好きな本をよんだり、好きな音楽を聞いたり、ゆっくりお風呂に入ったり、すいみんを十分とるなど、心と体をじょうずにリラックスさせましょう。



衣服のちょうせつしないと・・・



★ゴールデンウィークがすぎ「生活リズムがくずれたなあ。」「いつもより体に力が入らないなあ。」なんて感じている人いませんか？健康な学校生活をおくるために、少しずつ生活リズムをととのえましょう。

すこしづつ
なあと人は

朝の生活習慣の見直しから始めよう！

ゴールにたどりついた時、選んだ文字を全部つなげて出てくることばは何か？

スタート

起床



睡眠は大切なので、
学校に行くぎりぎりまで
眠るほうがいい

はい → **せ**
いいえ → **け**

け

朝ごはん

お昼ごはんをたくさん
食べる人は、朝ごはんを
食べなくてもいい

はい → **い**
いいえ → **ん**

か

ざんねん！

食べた後は必ず
歯みがきを。
また、眠っている間に
増えた菌を
取りのぞきます。

こ

トイレ

元気なうんちはどちらかな？

ガチガチ・
ころころうんち → **っ**
バナナうんち → **う**



い

ざんねん！

脳のエネルギーになる
ブドウ糖は、体内にためて
おけないのですぐに不足して
しまいます。
朝ごはんを脳やからだの
エネルギーを
補給しましょう。



ん

歯みがき

朝ごはんを食べたら、
歯みがきをしたらほうがいい

はい → **こ**
いいえ → **か**

っ

ざんねん！

ガチガチ・ころころうんちは、
水分や野菜が足りないうんち。
バナナうんちは、腸の健康が
ばっちりなうんち。
毎朝トイレでうんちを出す
習慣をつけよう。



せ

ざんねん！

朝は元気のために
できることがたくさん。
朝日をあびて脳を目覚め
させたり、朝ごはんを
エネルギーを補給したり。
うんちを出すのも
大事です。

う

いってらっしゃい！

朝の生活習慣を整えて、
元気な一日を
送りましょう！

ゴール

©2020 5月号

■新型コロナウイルス予防のため、学校では『GSタイム』をしていますね。おうちでも、石けんでの手洗いと消毒をしっかりとこない、家族みんなで感染症を予防しよう！！

*『GSタイム』は・・・「ゴシゴシ（G）石けんの手洗い」「シュッシュ（S）アルコール消毒」をする時間です。まめに手を洗うので、毎日きれいなハンカチが必要です。

手をあらったら、きれいな

ハンカチでふこう

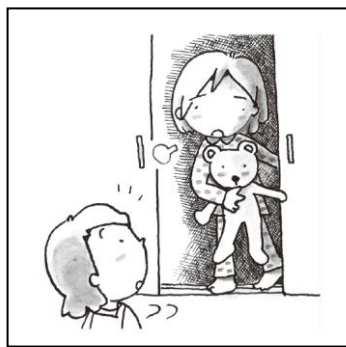




よく泣く



食欲がない



眠れない



反抗的になる

!! どうすればいい !!

今が一番大事な時期
低学年高学年関係なく
親子のふれあい大切です。



ほめてあげてください

おうちの人にほめてもら
うと、自分を認めてもらえてうれ
しくなります。



話を聞いてあげてください

今日あったことをその日のう
ちに聞いてもらおうと、心の安定
が図れます。



一緒にの時間を
つくってあげてください

お仕事が忙しいと思いますが、
少しでも一緒に居る時間を過
すと心が安定します。

◎健康診断の結果をお配りします

4月から健康診断を行っています。その結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには「受診のお知らせ」をお渡しします。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は早目に受診してください。また、今後の健康管理のため、医療機関の受診結果は、担任へご提出くださるようお願いいたします。なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」のため、疑わしいと思われる場合の結果となります。専門の医療機関に受診された結果「異常なし」と診断されることもありますので、ご了承ください。

◎寝る時間をお子さんと話し合って決めましょう。

十分な睡眠時間を確保することで、朝はすっきり目覚め、朝ごはんもしっかり食べられます。健康的に生活するために、お子さんと寝る時間を話し合い、「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを整えましょう。

◎ハンカチとティッシュを忘れずに持たせてください。

ハンカチとティッシュを身につけることは生活の基本です。学校では、石けんでの手洗いとアルコール消毒を「GSタイム」として感染症対策に取り組んでいます。そのため、毎日清潔なハンカチが必要です。これから暑くなると、汗をふくためにも必要です。必ず、毎日清潔なハンカチを持たせてください。

ご協力よろしくお願いします。