

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ずります。

新型コロナウイルス対策のため、学校は長い休みがつづいていますが、だん
だんきゆうくつな生活で、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、心と体をしょうずにリラックスさせ
ましょう。



寒暖の差が激しい5月です***
面倒くさからずきちんと衣服の調節をしましょう
かぜがひま!



★長い休みのあいだに「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？ 学校生活のじゅんびのために、少しずつ生活リズムをととのえましょう。

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な？

すこしつかれた
なあという人は

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
増えた歯垢を
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 → **つ**
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**

つ 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 ざんねん!

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

©2021 ぽんぽこ

手を洗ったあとは清潔な
ハンカチでふこう

おうちにも、学校
でも石けんでの手洗
いはおなじです。
そして、手を洗ったあ
とは、きれいなハンカ
チやタオルでふきまし
ょう。

洗い残しの多い場所

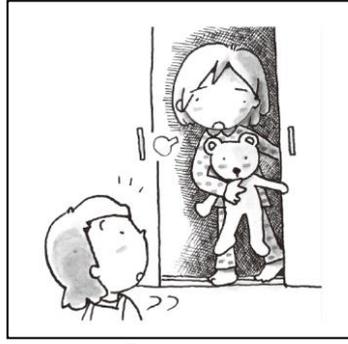
手のこう 指先 親指 手首



よく泣く



食欲がない



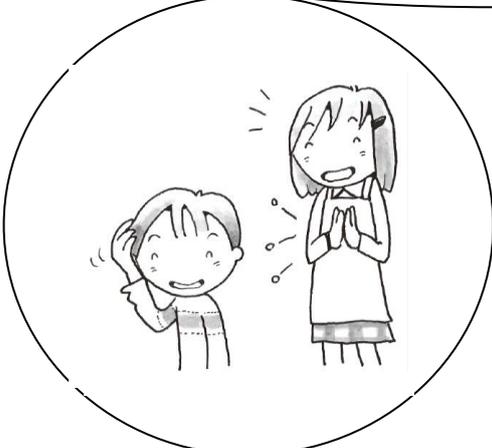
眠れない



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おうと、自分を認めてもらえうれしくなります。



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ごすとうれしくなります。

◎新型コロナウイルス感染防止対応御協力ありがとうございます。

例年4月から健康診断が行われますが、今年度は新型コロナウイルス感染防止対策として、全ての健康診断が延期となっています。随時、日程が決まり次第、改めて通知いたしますので御了承ください。

健康診断が行われなくても、お子様に「歯が痛い」「目が腫れる」「視力がぼやけて見えにくい」などの症状がある場合は、専門医への受診をお勧めします。また、「いつもより元気がない」「食欲がない」「寝られない」など、様子が違うと感じた時は、いつでも保健室に御相談ください。

◎学校生活の準備のため、規則正しい生活習慣を身につけましょう。

休み中の家庭生活と学校生活では、心身共に違いがあります。今後、学校が再開された場合、気候もさらに暑くなり、熱中症も配慮を要します。新型コロナウイルス感染や熱中症を予防するために、体力をつけることも大切です。十分な睡眠時間を確保し、朝はすっきり目覚め、朝ごはんをきちんと食べる基本的なことがとても重要です。そろそろ「早寝早起き朝ごはん」「食後の歯みがき」「石けんの手洗い」など規則正しい生活習慣を整えていきましょう。