

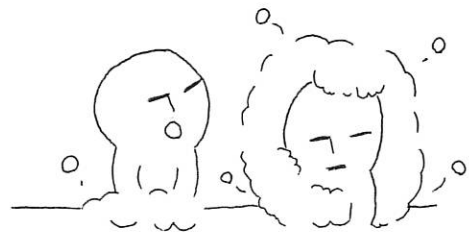
ほけんだより5月

R2.5 山崎小学校 保健室

分散登校が始まりました！

長い臨時休業で疲れやストレスはたまっていませんか？「早く学校へ行きたい！」「友だちとたくさん遊びたい！」...と思っている方も多いと思います。みんなと学校ですごせる日を楽しみに、上手に気分転換をして元気にすごしてください！不安な気持ちや心配なことなどがありましたら、お気軽に相談してくださいね！

学校での過ごし方

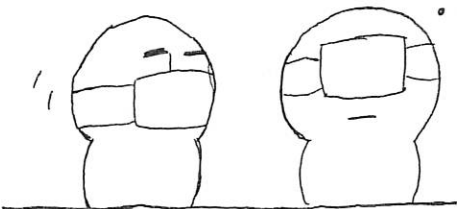


20秒をあらおう！

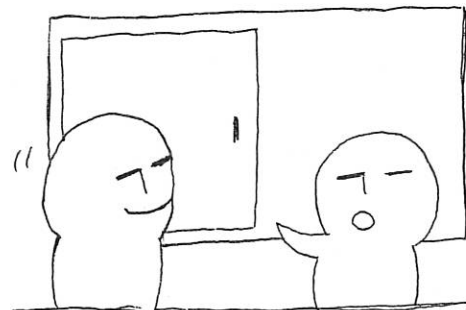
手洗いのタイミング!!

- 朝、教室に入る前
- 遊んだあと
- トイレのあと

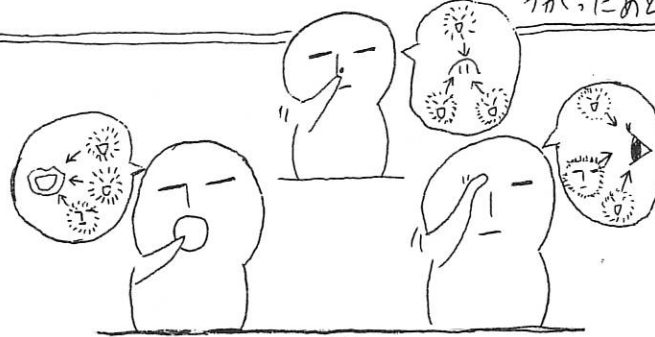
- 給食の前
- 大休けいの手洗タイム
- そうじのあと
- みんなを使う物を触ったあと



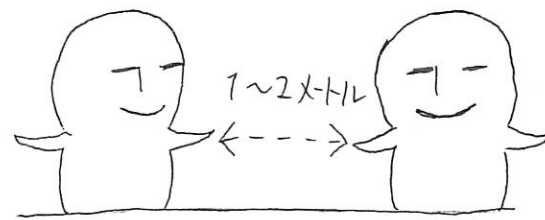
ただしくマスクをつけよう！



かんきをしよう！



かお(手で目や鼻)をさわらない！



きりをおこう！

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？

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 → セ
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、
歯みがきをしよう！

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

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

保護者の方へ

- 健康管理票に症状有の記載がある場合は電話での確認や、場合によりお迎えに来ていただく場合があります。
- アレルギー（花粉症）等で症状有の場合はそのことを健康管理票に記載して下さい。
- 学校で発熱、風邪症状が出た場合はお迎えの連絡をさせていただきます。
- ランドセルにマスクの予備を入れ、布マスクには名前を必ずお書き下さい。

よろしくお願ひ致します