

のびのび

金山小ほけんだより

R3. 3. 15(月)No. 19

春 休 み の 生 活

いよいよ令和2年度が終わろうとしています。新型コロナウイルス感染症にふり回された1年でし

たが、自分のため、みんなのために感染予防を心がけ、心も体も元気にすごせましたか？健康面で

の振り返りもしっかりして、新年度の生活にいかすようにしましょう。

これからの季節は気温が高くなり、気持ちもゆるみがちです。春休み中も規則正しい生活と感染症

予防の徹底で元気にすごしましょう。

★ 事故の防止

- 春休み中は、気持ちがあきあきするせい
か、意外と事故が目立ちます。自分の不注意
から事故にまきこまれないようにしましょう。
(車、ネット、不審者…)

★ 健康な生活

- 「早起き 早ね 朝ごはん」を実行する。
- 毎日体温をはかる。 ○ 3密をさける。
- 「手あらい」「換気」をこまめに行う。
- 外出するときはマスクを着用する。
- 意識して体をうごかす。

◇ 健康生活の振り返り ◇

「はい」が多いほど、健康な生活に近づきます。

★ 夜更かしせず、毎日決まった時刻に寝た。

はい() ・ いいえ()

☆ 毎日、登校する1時間前に起きた。

はい() ・ いいえ()

★ 毎日、朝ご飯を食べた。

はい() ・ いいえ()

☆ 『我が家のルール』を守って、テレビ、ゲーム、スマホなどを楽しんだ。

はい() ・ いいえ()

☆ 毎日体温をはかり、体調のチェックも忘れなかった。

はい() ・ いいえ()

★ こまめに、ていねいな手洗いをした。

はい() ・ いいえ()

☆ 登校したり外出したりするときはマスクを着用した。

はい() ・ いいえ()

★ いつも周りの人と仲よく、気持ちよくなされた。

はい() ・ いいえ()