

金山小ほけんだより

R3. 1. 6(水)

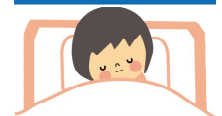
No. 17

2021年を元気にすごすために…。丑

あ 明けておめでとうございます。きょねん くら 去年とは比べものにならないほどのせきせつ ねん 積雪のなか、2021年がスタートしました。ざんねん とし あ しんがた 残念ながら、年が明けても新型コロナウイルス かんせんしょう かくだい 感染症の拡大はおさまる気配がありません。いつ、わたし みちか かんせん かくにん 私たちの身近なところで感染が確認されてもおかしくない状況 じょうきょう になつたきました。この じょうきょう げんき の き 状況を元気に乗り切るため、きそくただ せいかつ からだ ていこうりよく たか 規則正しい生活で体の抵抗力を高めたり、てあら しょうどく かんき れいこう 手洗い、消毒、換気の励行、けんおん ちやくよう みつ さ 検温、マスクの着用、3密を避けたりすることをひとりひとり かくじつ じっせん 確実に実践していきましょう。

「早おき強化週間②」で元気にいきいきと 学校生活をおくるきっかけをつくらう

ふゆやす お 冬休みが終わりました。がっこう ちゅうしん せいかつ すこ はや もと 学校を中心とした生活リズムを少しでも早くとり戻し、いきいきと活動する ため「早おき強化週間②」を せってい 設定します。この期間は自分で決めためあてを守り、はや 早おきの習慣が 3学期間 がつきかんづつ 続くためのきっかけにしましょう。



1 家族と相談して目標を決める (1月6～8日⇒担任の先生に提出)

【早おき】 … おそ 遅くてもとうこう 登校する1時間前にはおきよう 起きよう

2 毎日点検する (1月12～15日⇒点検表(健康チェックカード)に記入して、毎日担任

の先生に提出)

【検 温】 たいおん はか きにゅう 体温を測り記入する

【早おき】 きしやう 起床した時刻(ふとん から 出た時刻)をきにゅう 記入する

【朝ごはん】 あ 当てはまるほう を「O」でかこむ

【起きたときの体調・気分】 あ 当てはまるほう を「O」でかこむ

