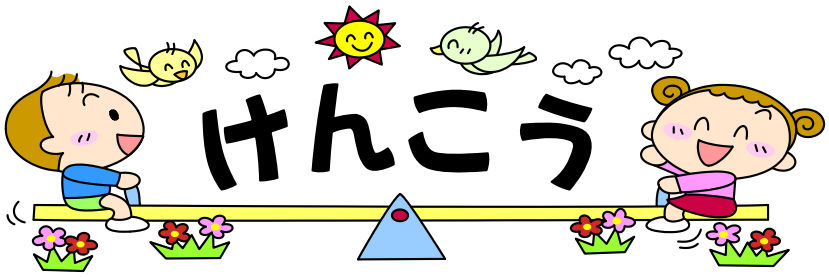


勝川小学校　保健室
R2．5月
No．３

５月も休校が続くことになりました。毎日おうちで過ごしていると、心も体も疲がたまってきますね。そんなときこそ、生活リズムをととのえることが大切です。

チェックしてみよう

- ☐ 朝、決めたじこくまでにおきている。
- ☐ 決めたじこくまでにねている。
- ☐ 毎日、朝ごはんを食べている。
- ☐ 好ききらいをしないでごはんを全部食べている。
- ☐ 勉強をするとき、テレビを見るときとき姿勢に気をつけている。
- ☐ 適度な運動をしている。

いくつチェックがつきましたか？

６つ　…よい生活リズムです！その調子！
３～５つ　…がんばろう。元気にごすためには、食事・運動・睡眠どれも大切です。
０～２つ　…これはいけない！学校が始まるまでに生活リズムをととのえよう！

今日のこころの天気は？

生活リズムと同じくらい、’こころ’のチェックも大切です。

晴れ

元気がいちばん！今の気持ちがつづくといいね！

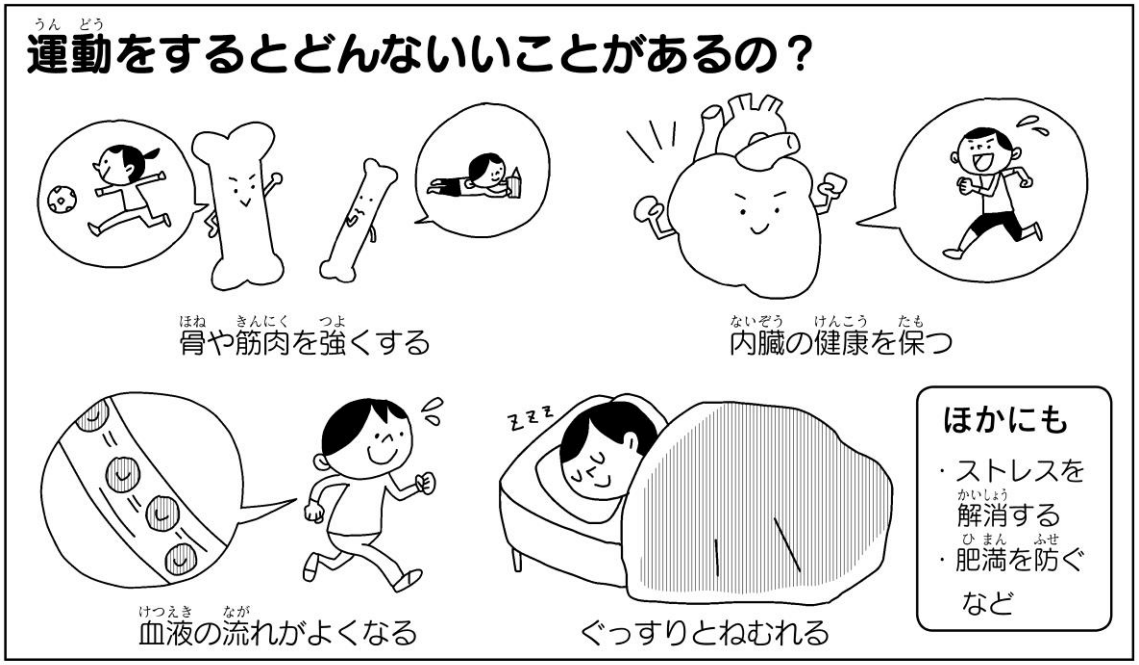
くもり

モヤモヤするときは、気分を変えてみよう。好きなことをしたり、さんぽしたりするのもいいね。

雨

悲しいこと・苦しいことがあったら友だちや近くの大人に相談してみよう。学校の先生でもいいよ。

おうちで運動をしよう！



ラジオ体操に挑戦！

ラジオ体操をやったことはありますか？ラジオ体操は、体をまんべんなく動かすことができるように、さまざまな運動を組み合わせてつくられています。指先までピンと伸ばして、ひとつひとつの動きを大きくていねいに行うと、とてもいい運動になりますよ。毎朝、ラジオ体操をやると、体がめざめて勉強がはかどるかも！ぜひチャレンジしてみてください。

★テレビでもやっています★
NHK 総合（月～金）午後 2：55～／E テレ（毎日）午前 6：25～【テレビ体操】
NHK 総合（月～金）午前 9：55～【みんなの体操】

保護者の方へ

保健調査・問診票等、保健関係書類の記入・提出にご協力いただきありがとうございました。

今回の休校により、健康診断は 2 学期以降に延期となりました。問診票をすでにご提出いただきましたが、2 学期以降に健康診断を行う際には、より正確な情報をお知らせいただくために、検診の直前に再度お子様の状態を見ていただき、問診票を記入・提出いただくこととなります。大変申し訳ありませんが、ご理解ご協力よろしくお願いいたします。