

ほけんだより

令和2年5月25日
有田市立初島小学校
保健室

規則正しい生活ができていますか？

○睡眠

家で過ごす時間が多くなって、朝起きる時刻や寝る時刻がバラバラになっていませんか？健康に過ごすために、学校に登校する日と休みの日はできるだけ同じ時刻にしましょう。ずれても1時間まで！しっかり睡眠をとることは、ウイルスと戦う力（免疫力）をつけるために大切です。

○朝ごはん

朝ごはんは1日の元気のもと。しっかり食べて脳を働かせましょう。朝・昼・夜の栄養バランスが良い食事で免疫力を上げましょう。



○運動

運動不足になっていませんか？適度な運動が必要です。家の中や庭に出て、できるだけ体を動かしましょう。体力をつけると免疫力の強化につながります。

毎日を元気に過ごす 3つのポイント



①朝早く起きると、
朝ごはんを食べてもらえます

ポイント1
食事



②栄養をとると、
元気に体を動かせます

ポイント2
運動



③たくさん動いて疲れると、
ぐっすり眠れます

ポイント3
睡眠



④毎日を元気に過ごす
3つのポイントは
つながっているのです



歯みがきカレンダー

1年生は、はじめての歯みがきカレンダーでした。みんながんばって歯をみがいています。きれいな色でぬりました。

来月からは、6年生の保健給食委員会の人考えた絵が歯みがきカレンダーになります。

**だらだら食べは、むし歯のもと
おやつは、時間を決めてたべよう**

今年度の健康診断について

毎年、4月から6月に行っていた健康診断ですが、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で検尿や学校医が来校して行う検診は、未定です。保健室でできる身体測定や視力、聴力検査等は1学期中に行う予定です。感染防止対策を行いながらの健康診断になりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

学校に来る時は必ずマスクをつけよう

3つの密を避けましょう

感染症の予防 ～3つの密～

①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③付近で会話や
発声をする
密接場面

