



健康に過ごすための習慣は身についたかな？



てあら
手洗い



うがい



は
歯みがき



す
好き嫌いせずに食べる



はやね
早寝



はやお
早起き



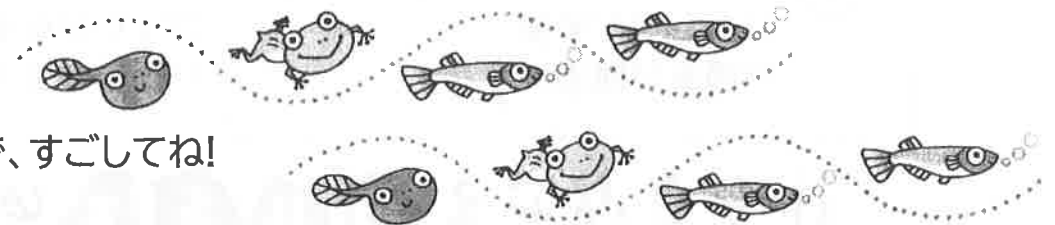
あさ
朝ごはん



すっきりはいべん
排便

きゅうこう とき
休校の時、どんなふうにご過ごしていたかな？

ずるずると、ゲームばかりしていた人は、いないかな？
いま しんがつき はやね はやお
今から、新学期にむけて早寝・早起きで、すごしてね！



しんがた
新型コロナウイルス感染症を予防しよう!



手洗い



うがい



マスクをつける



ひとご
人混みをさける



じゅうぶん すいみん
十分な睡眠



かんき わす
そして換気も忘れずに

同じ気温でも……?

「天気予報では昨日と同じ気温だったのに、今日のほうが寒いなあ…」と感じたことはありませんか?



「寒い」「暑い」と感じるポイントは「体に入ったり出たりする熱」に関係しています。たとえば、風の強い日はなんだか寒く感じますよね。これは、強い風が吹くと体に当たる空気の量が増え、空気が体か

ら奪っていく熱の量も増えるからです。このように、人が感じる寒暖の目安を「体感温度」と言います。少しずつ春めいてきましたが、まだまだ朝夜は寒い日が続きます。気温と共に「体感温度」も意識して、自分の体調にあわせた服装の調節をしましょう。



2枚の絵を見くらべて

7つのまぢがらをさがそう!!



しんがつき じゅんび
新学期の準備は
はるやす
春休みのうちに

イラスト：しまこ



しんがつき じゅんび
新学期の準備は
はるやす
春休みのうちに

こたえ…左下のファイル/丸椅子の位置/机の上の本/壁の写真の墨/中央の収納ケースの高さ/中央のスポの長さ



はるやす いえ
春休みは家の
おてだ
お手伝いをしよう

イラスト：しまこ



はるやす いえ
春休みは家の
おてだ
お手伝いをしよう

こたえ…女の子の髪型/中央右の植物の位置/時計の針/男の子の服/ソファのクッション/猫の毛/花瓶