

# ほけんだより①



令和2年4月  
向山小学校  
保健室

～明るく☆仲良く☆根気よく～

保護者の方へ

新型コロナウイルス感染症対策について

入学、進級、おめでとうございます。

早寝・早起き・朝ごはんなど生活リズムを整えて、抵抗力を高めていきましょう。

新型コロナウイルス感染症防止のため、御家庭でも引き続き健康観察を行っていただきますとともに、体調が優れない場合は、かかりつけの病院に相談をしてから受診してください。

また、最新の情報については、厚生労働省のホームページなどで随時更新されておりますのでご確認ください。

感染症防止対策のため、以下の点について御協力をお願いいたします。

- ① 学校から配布しました健康観察表を基に健康観察をし、登校日に持参してください。  
(記入の方法については、ほけんだより②をごらんください。)
- ② 咳やくしゃみが出るときはマスクをして過ごしてください。
- ③ 体調が悪い時は、無理をせず、お家で休養し、様子を見てください。

## 早寝

小学生に必要な睡眠時間は  
9～11時間くらいです。



眠っている間に、  
体が成長したり  
脳が記憶を  
整理したりします。  
体にも脳にも大切です。



## 朝ごはん

朝ごはんを食べると元気が出ます。  
毎日食べましょう。

朝は体も脳も  
エネルギー不足です。  
朝ごはんをチャージ  
しましょう。



## 早起き

毎日、遅くとも7時までに  
は起きましょう。

早起きすると、  
一日の生活リズムが  
整いやすくなります。



おなかがすくのでごはんを  
おいしく食べられます。  
寝つきもよくなり、  
生活リズムが  
整いやすくなります。



## 運動

なかなか自由に運動できる時間がない日が続きますね。

「元気に体を動かそう！」のプリントを見て運動したり、家のお手伝いをしたりして、体を動かしましょう。