

ほけんだより

小野東小学校 令和3年1月12日

おうちの方とよみましょう



2021年が始まりました。牛は干支の動物の中で一番ゆっくり動きます。丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体づくりも毎日の積み重ねが大切です。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、ゆっくり、しっかり、元気な体づくりをしていきましょう。

冬休みあけ

体の声を聞いてあげてね

あたま **頭** **ポーっとして...**

夜ふかしを
していませんか?
早起きから始めてみよう

目 **なんだか疲れて...**

ゲームやテレビの
見すぎかも! **目**
を休める時間を
作ろう

胃 **ごちそうは
うれしいけど...**

食べすぎていませんか?
ゆっくりよく噛むことを意識しよう

すいみん

もう寝るよ

のろからだ **脳**と体をゆっくり休ませよう

朝ごはん

ぎゅーっと
パワーチャージ

もくもくは
けいこく

のろからだ **脳**と体のエネルギーになるよ

早起き

ぐっどモーにんぐ

たいよう ひかり **太陽の光**をあびよう

保護者の皆様へ



元気アップ生活点検について

元気アップ点検表(別紙)の取り組みにご協力をお願いいたします。就寝や起床に加えて、歯磨きや排便など朝の登校前の過ごし方についても声かけや見守りをお願いします。元気アップ生活点検表は、来週、担任に提出してください。

寒さの厳しいこの時期に生活リズムを整えて、コロナ禍でも健康で明るく過ごせますように、学校からも声かけを続けていきます。

【新型コロナウイルス感染症対策について】

昨年に引き続き感染症対策のご協力をお願いいたします。

・登校前の健康観察

発熱などの症状がある場合は、無理をせず自宅にて休養してください

・健康観察カード 記入、押印は保護者の方でお願いします。

・マスクの着用

汚れ、紛失の場合があります。予備を持たせてください。記名もお願いします。

・学校で体調不良時は、早めに連絡をさせていただきます。

微熱程度でもお迎えをお願いします。