

ほけんだより

5月

令和2年度 No.2
昭島市立光華小学校
保健室

しんねんど はじ やく いっかげつ がっこうさいかい ま どお ひび うち
新年度が始まって約1か月、学校再開が待ち遠しい日々です。みなさんはお家でどのように
す てあら かんせんしょうたいさく せいかつ ととの
過ごしているでしょうか？手洗いなどの感染症対策はもちろんのこと、生活リズムを整えて、
けんこう からだ がっこう はじ げんき すがた み
健康な体をつくっていきましょう。そして学校が始まったら、元気な姿を見せてくださいね。

お家で元気に過ごすポイント！



たいおん はか けんこう
体温を測って健康チェック！
けんこうかんさつひょう きにゆう
健康観察表に記入しよう。



てあら
こまめに手洗いうがいをしよう！
た まえ あと
ごはんを食べる前や、トイレの後、
がしゆつ あと き
外出した後は気をつけよう。



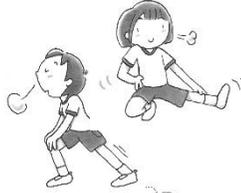
あさ た
朝ごはんをしっかりと食べよう！
しやうじ こころ
バランスのよい食事を心がけ
ましょう。



どくしょ おんがく す
読書、音楽、ゲームなど、好きな
じかん ひつよう
ことをする時間も必要だね！



は わす
歯みがきも忘れずに！
むしば よぼう
虫歯予防だけではなく、
からだ けんこう まも
体の健康を守るよ。



からだ うご
体を動かそう！
うち うんどう
お家でできる運動をやってみよう。



べんきやう けいかく た
勉強の計画を立てよう！
がっこう かだい ホームページ
学校からの課題や、HPIに
の がくしゆう とく
載っている学習に取り組もう。



ふろ はい からだ せいけつ
お風呂に入って、体を清潔にし
あたり
たり、温めたりしよう！



うち てつだ せつきよくてき
お家のお手伝いも積極的に
やってみよう！



じかん
テレビやゲーム、スマホは時間を
まも つか
守って使おう！
よふ はや ね
夜更かししないで早めに寝よう。

健康診断について

まいとし がつき おこな けんこうしんだん あきしましぜんたい がついこう えんき
毎年1学期に行っている健康診断ですが、昭島市全体で9月以降に延期することになりま
がっこうい せんせいがた そうだん あんぜん おこな けいかく
した。学校医の先生方と相談しながら、安全に行えるよう計画をしています。

しんたいそくてい しんちやう たいじゆう がっこう さいかい おこな よてい
※身体測定(身長・体重)のみ、学校が再開したら行う予定です。