

ほけんだより 号外

すくすく

令和2年5月1日
横浜市立並木第四小学校
校長 清水 康男
養護教諭 木村智恵子

保健室
木村です。
よろしくお願いします。

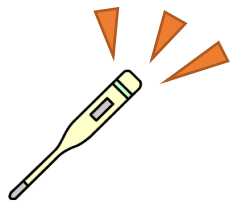


いま、我慢することが多くなっていますが、この我慢が感染拡大を防ぎ、この状態を早く終わらせることにつながります。学校再開に向けても体調を整えることが大切です。今、自分たちができることをして、早く日常生活を取り戻せるようにしましょう。

きゅうこうちゅう
でも
休校中

生活リズムを整えよう!

まいあさ、たいおんをはか じゅうかん
毎朝、体温を測る習慣を
つけましょう。
がっこうさいかいしには、たいおんを
きろくしてもってきてもらいます。



はやおき



あさごはん

はやね



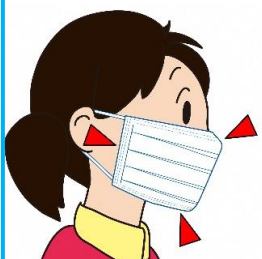
かていがくしゅう
家庭学習



★心地よく眠るためには★

- *ぬるめのお風呂につかって、心身ともにリラックスする
- *眠れなくなるので、寝る前に興奮するようなゲームをしたり激しい遊びをしたりしない

マスクをつけるときは



すきまがないように
つけましょう。
鼻までおおうことが
ポイントです。