

# ほけんだより

R2. 4. 16  
伊自良北小学校 保健室

## もうしばらく、がまんです

学校に行けるようになる日がのびてしまい、みなさんがっかりしていると思います。学校がはじまったら、みんなが元気に会えるように、もうしばらく、がまん、予防をがんばりましょう。



### 予防の基本です



てあらい



うがい



マスク

目をこすったり、鼻をほじったりすることも気をつけて!



## 生活リズムはくずれていませんか



5月の再開に向けて生活リズムをととのえようと思う人は、伊自良北小学校のホームページに「生活リズム表」があるので、おうちの人にたのんで印刷をしてもらってください。学校に取りにきてもらうこともできるので、その時は電話で連絡してくださいね。

## 歯みがきちゃんとできているかな～

歯みがきは感染症の予防にもなるのは知っていますね。ウイルスのえさにしないために、食べたらずかすが残らないみがき方をしましょう。伊自良北小学校のホームページに「歯肉チェック表」があるので、気になる人はおうちの人にたのんで印刷をもらってください。学校に取りにきてもらうこともできるので、その時は電話で連絡してくださいね。



## ★毎日、体を動かす時間をもとう

なわとび



階段のぼりおり



ラジオ体操



ペットのさんぽ



ランニング



テレビ NHK(E テレ)で  
あさ 6時25分からやってるよ。

道具を学校から貸し出す  
ことができます。学校に連絡し  
てください。

## 遊びながら



## おてつだい

〇組み合わせてやってみるといいですね。

