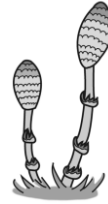


ほけんだより



令和2年5月18日

第1号

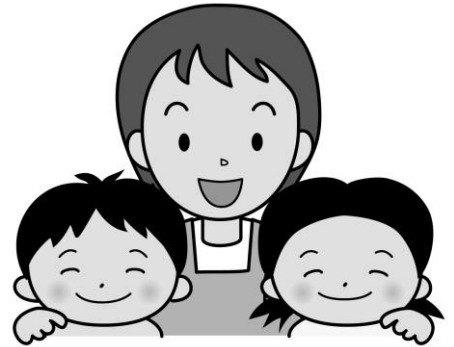
渋谷区立富谷小学校

養護教諭

みな

皆さん、こんにちは

げんざい しんがた かんせんしょうよほう がっこう
現在、新型コロナウイルス感染症予防のため、学校が
やす はずみ になっています。早く皆さんと会いたいです、
がっこう はじ たの ま
学校が始まるまで楽しみに待っています。
がっこう さいかい げんき すがた がっこう かよ
学校が再開したら、元気な姿で学校に通えるよう、
しんがた
新型コロナウイルスに「かからない」「うつさない」
たのめ ことどう ひとりひとり
ための行動を一人一人がとりましょう。



《保護者の方へ》

○2～6年生、いずみ学級

本日、保健調査票・運動器検診票を返却いたしました。

別紙をご確認の上、必要事項を記入し提出をよろしくお願ひします。

提出物 保健調査票・運動器検診 2点

回収日 **5月25日(月)**

○1年生

保健調査票・心臓検診票の2点を未提出の方は、次回の登校日に提出してください。

★ご家庭でも、新型コロナウイルス感染症予防のため、「こまめな手洗い・うがい」

「咳エチケット・マスクの着用」「日常の健康観察」にご協力よろしくお願ひします。

また、ニュースや区のHPなど、情報の動向にご留意ください。

がっこう さいかい げんき かよ
学校が再開したら、元気に通うために

がっこう やす きそくただい せいかつ
 学校が休みでも、規則正しい生活を送ることができますか。

よるね じかん あさお じかん がくしゅう じかん き がっこう
 夜寝る時間、朝起きる時間、学習の時間を決めて、学校があるときと
 おな せいかつ す
 同じ生活リズムで過ごしてください。

あさ ひる ばん と3 しょく ごはん をしっかり食べて、からだ うごかし、すいみん
 朝、昼、晩と3食ごはんをしっかりと食べて、体を動かし、睡眠をとって、
 げんき がっこう かよ じゅんび
 元気に学校に通える準備をしましょう。

早寝して毎日決まった時間に起きる



毎日3食きちんと食べる



朝、決まった時間に排便をする



継続して適度な運動をする



手洗いなど身のまわりの清潔を

心がける



ストレスの発散を心がけ

上手にリラックス

