

ほ け ん だ よ り

すこやか



令和2年3月9日
御嵩小学校保健室

りんじきゅうこう 臨時休校になって、1週間が経ちましたが、毎日どのように過ごしていますか？

みなさんの健康を守るためのお休みです。元気をアップさせる方法をご紹介します。

まいにちおな 毎日同じ時間に寝て起きよう



せいかつ

しょく 3食バランスよく食べよう

ジュースやお菓子ばかり
食べないようにね。



ととの

生活リズムを整えよう！

うんどう 運動をしよう

へや なか 部屋の中でもできる
ストレッチや庭先
でできる縄跳びなど
もおすすめ。



ゲームやテレビはほどほどに



うんちもしよう

べんぴにならない
ようにしましょう。



【 おうちの方へ 】

平日、お子様がご家庭で過ごされる時間が長くなりましたが、日々の食事作りや学習を見てくださり、ありがとうございます。

また、テレビ番組やインターネット等でご存知かと思いますが、新型コロナウイルスに関わる情報は日々更新されています。ご心配なことも多いかと思いますが、保護者のみなさまも健康管理には十分気を付けてお過ごしください。