

保健だより

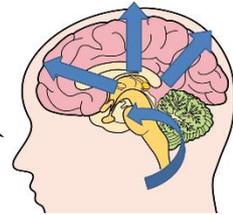
新年度が始まって1ヶ月が経とうとしています。そろそろ、からだも心も少し疲れが出てくるころではないでしょうか。毎日元気に過ごすために、連休中も生活リズムをくずさず、早寝早起き朝ごはんをこころがけましょう！

保護者の皆様

今年は、特に重点的に睡眠の改善に向けての指導や取組を行っていきたいと思います。睡眠の改善には、ご家族の協力が必要不可欠です。習い事や家の都合等があるかと思いますが、夜は早く眠れるようにしていただけたらと思います。

すっきりとした
からだ と あたまで
いちにち すごせるように
みんなで いっしょに
はやね はやおき
あさごはん

脳も一日中忙しく
働いているよ！



1日活動すると、頭（脳）もからだもとても疲れます。

すいみんをしっかりとると、どちらの疲れもとれ、すっきりとした気分で次の日を過ごすことができます。

1日活動して、頭とからだはほどほどに疲れ、夜はぐっすり眠るということを毎日繰り返すことで生活リズムは整ってきます。

1、2年生は 9:00までに

3、4年生は 9:30までに

5、6年生は 10:00までに

ねましよう



新型コロナウイルスについて

明日から大型連休が始まります。連休を前に新型コロナウイルスの感染は拡大し、4月26日に「感染まん延特別警報（ステージⅢ）」が発出されました。連休で人の移動による感染リスクが高まることから、これまで以上に十分な注意が必要です。県外へのおでかけや急ぎではない用事はなるべく控えて、お家で過ごすようにしましょう。

改めて、感染予防対策について確認をし、連休後に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



**こまめな手洗い・
マスク着用 を
わすれずにしよう。**

**人が多いところは
さけよう。
距離をとろう。**



**すいみん・栄養を
しっかりと、強い
体を作ろう。**