



ほけんだより

令和2年5月15日
押水第一小学校
保健室 山崎千尋
No.3

げんき生活カード(Back to school)号

みなさん、元気ですか。みんなの顔と名前を覚える前に休校になってしまい、早くも1ヶ月が過ぎました。次から次に状況が変わる新型コロナウイルスのニュースを見ていると、4月のことが遠い昔のように感じます。

みなさんは、家で過ごしている間も規則正しい生活を送っていますか？学校に来る日と同じ時間に起きていますか？夜更かしはしていませんか？人間の体は、朝の太陽の光を浴びることで脳がリセットできると言われています。太陽とともに起き、太陽が沈むとともに体を休める（落ち着いて過ごす）ことができると理想です。

そこで、学校再開に向けて生活リズムを整えるために「げんき生活カード【Back to school】」を実施したいと思います。みなさんが自分の生活を再点検し、生活リズムを整えるきっかけとなれば幸いです。体も脳も、気持ちの良い再スタートとなるよう保護者の皆様にもご協力をお願いいたします。

げんき生活カード【Back to school】								
（年なまえ）								
項目	早寝	早起き	朝ごはん	おみがき	学習	ゲームなど	運動	お手伝い
じぶんの もくじょう 目標	—時 分	—時 分	食べたら〇 忘れたら×	朝・昼・夜 3回:◎ 2回:○ 1回:△ 0回:×	分以上する 分以下にする	分以上する 分以下にする	分以上する 分以下にする	お手伝い〇 お手伝い×
5月18日(月)								
5月19日(火)								
5月20日(水)								
5月21日(木)								
5月22日(金)								
5月23日(土)								
5月24日(日)								

②できたら〇を書く。

①めあてを記入する。

- ・起きる時間は普段学校に登校する時間を考えましょう。
- ・寝る時間は低学年は9時間睡眠、高学年は8時間睡眠になるようにしましょう。
- ・ゲームはスマホ、タブレット、パソコン等も含みます。SNSも同じです。
- ・お手伝いは、皿洗い・そうじ・洗濯なんでも良いです。1日1つ以上できるといいですね。
- ・学習、運動は自分のできる範囲で。

[Back to school]とは、アメリカで長い夏休み(約2~3ヶ月)を終えて学校に戻ってくるための準備期間のことを言います。今回の休校が2ヶ月弱とても長かったため、この名前にしました。

項目	早寝	早起き	朝ごはん	おみがき	学習	ゲームなど	運動	お手伝い
じぶんの もくじょう 目標	—時 分	—時 分	食べたら〇 忘れたら×	朝・昼・夜 3回:◎ 2回:○ 1回:△ 0回:×	分以上する 分以下にする	分以上する 分以下にする	分以上する 分以下にする	お手伝い〇 お手伝い×
5月25日(月)								
5月26日(火)								
5月27日(水)								
5月28日(木)								
5月29日(金)								
5月30日(土)								
5月31日(日)								

感想(休校中の生活の振り返り、学校再開に向けて一言など)

③感想を書く。

④学校再開後に提出する。6月1日の予定

元気なみんなと会えるのを待ちにしています![^_^]!