

ほけんだより

NO.3

令和2年5月15日
府中町立府中東小学校
保健室（阿部）



もうすぐみんなに会える！安心してみんなが学校に来られるよう
に、先生たちは準備をしています。保健室の準備もばっちりですよ！
みんなの、体と心の準備はどうか？パワーアップチャージの
「〇」は貯まっているかな？
心配なことがあれば、学校に連絡をしてくださいね。

みんなの健康と命が大切！ このことを引き続き大切にしながら生活をしていこう！

◎毎朝体温を測って記録する。

（生活ノートにはっている健康観察カード）

◎体調が心配な時は無理をしない。

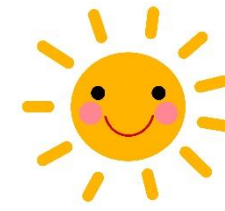
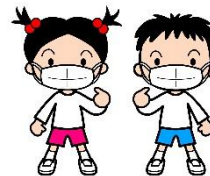
◎登校するときはマスクをつける。

◎登校するときはお茶を持ってくる。

◎石けん手洗いをしっかりする。

◎早ね・早起き・朝ごはんのリズムを

大切にする。



暑さに強い体づくり、
体力づくりをしよう！

必ず、お茶を持って来よう。
ぼうしもかぶって来よう。

みんな、家の中で過ごす時間が多くなっていますね。そんなみんなが、学校
が始まった時に、急に暑い外で活動すると、体調が悪くなったり、思うよ
うに体が動かなくてけがをしてしまったり、熱中症になりやすかったり
する心配があります。



水分補給もしっかりしよう！

自分でできる運動を毎日続けてやってみよう！

例えば、散歩、ラジオ体操、なわとび、ジョギング、ストレッチ、ダンス、

うで立てふせ、腹筋運動などなど・・・体力もパワーアップチャージだ！！

