

# ほけんだより 4月

令和2年4月14日 No.1  
 枚方市立枚方小学校 保健室



こんにちは!保健室の養護教諭  
 濱(はま) です!

1年間、保健室から「ほけんだより」をはじめ、いろいろな形で「健康」についてお知らせしていきます。どうぞよろしくお願ひします。

1年生のみなさんは入学、そして2年生以上のみなさんは進級おめでとうございます。

新型コロナウイルスの影響で、5月6日まで休校が延期になりました。とても残念ですが、みんなの健康を一番考えての休校です。また長い休みが続くこととなります。休みの間、みなさんはどんな生活を送っていますか?生活リズムがくずれていないか心配です。うら面の健康生活チェック表を活用して、自分の生活をふりかえてみてください。学校が再開したときに、元気に学校で過ごせるように、休みの間もおうちで元気にすごしてほしいと思います。家にいることが多くなると思いますが、自分の健康を守ること、まわりの人の健康を守ることにつながります。先生たちもみんなに会えることを楽しみに待っています。もう少しがんばりましょう!

## 一日の生活予定表

一日の生活を計画してみよう!

書き方の見本

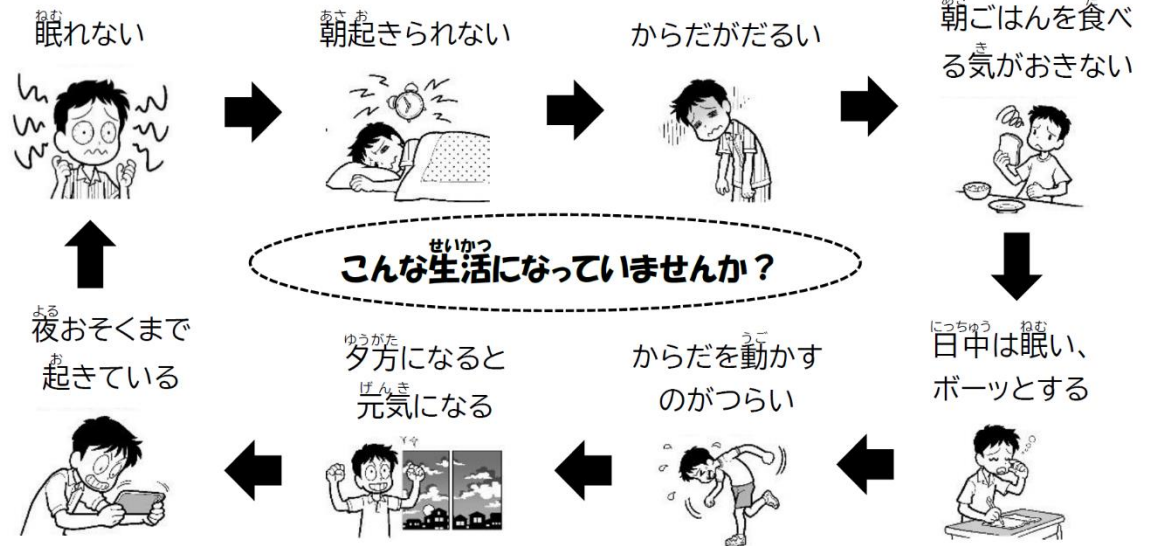
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
すいみん							朝ごはん	テレビ	勉強	お手伝い	昼ごはん	テレビ	勉強	運動	ゲーム	お手伝い	夜ごはん	お風呂	すいみん					

- ねる時刻 21時00分
- おきる時刻 7時00分
- すいみん時間 10時間00分

気がついたこと

### 【健康診断について】

毎年4月から6月にかけて行っている健康診断ですが、休校になったため1学期に予定していた健康診断はすべて延期することになりました。今のところいつ健康診断ができるかわかりませんが、今後決まり次第お知らせします。



自分の生活をふりかえて、できた日には○をつけましょう。たくさん○がつけられるかな?

〈みほん〉	4 / 8 (水)	( )	( )	( )
はやおきができた (おきる時刻: 7時00分)				
はやねができた (ねる時刻: 21時00分)	○			
朝ごはんを食べた	○			
歯をていねいにみがいた	○			
きもちよくうちがでた				
運動やお手伝いなどでからだをよく動かした	○			
家に帰ったら、手あらいうがいをした	○			
元気にあいさつができた	○			
ゲームやテレビは時間を守った (15時00分~16時00分まで)				
自分で決めたやくそくを守った (内容: 1日2時間は勉強する)	○			

→うら側で毎日チェックしてみよう!

