

ほけんだより 9月

ほけんもくひょう
せいかつ りずむ ととの
生活のリズムを整えよう

2学期が始まりました。元気いっぱいの人がいれば、暑さや学校での生活にまだ身体が慣れていない人もいます。体調と相談しながら、自分のペースを大切に過ごしましょう。

夏休みの生活で「体内時計」が乱れてしまったら…

ポイント 1

朝の太陽の光を浴びよう

これにより、ずれた体内時計をリセットすることができる

ポイント 2

朝ごはんを食べよう

ポイント 3

寝る前のスマホやパソコン、ゲーム、テレビなどを避けよう

夜、電子機器の画面から出る明るい光を浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう

新型コロナウイルスは今までとくらべて、人にうつるパワーが強くなってきています。基本的な予防方法は、今までと同じです。自分が「うつらない」ように、そして、もし感染してしまったら「他の人にうつさない」ように、これからも、みんなでいっしょにがんばりましょう。

てあ ら ます た - 手洗いマスターになれるかな？

手洗いゴッシーの歌に合わせて、手のどこを洗えばいいか、かかっている言葉を考えよう。

お山にのぼって♪ よしよしなでなで♪ きょうもおねがい♪

② をあろう

① をあろう

手の平をあろう

スタート

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____

大きなだいこん♪ はっぱのさきつちよ♪ ここほれここほれ♪

④ をあろう

③ をあろう

ゆびさき 指先をあろう

ゴール

はな くち

鼻と口がかかっているか

かお

顔にぴったりくっついているか

自分のマスクを

じぶん ますく

かくにん

確認してみましょう

具ま① 身洗② 鼻の掛③ 由のま④